यो ठाउँ नियमित विज्ञापनका लागि खाली छ ।
सम्पर्क : ०६१-५३९४५५

राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

○वर्ष ९ ○अंक ५८ ○श्रेणी 'क' ○२०७३ मंसिर ११ गते शनिबार ○ 26 Nov. 2016 ○पृष्ठ ४ ○मूल्य रू. ५/-

यो ठाउँ नियमित विज्ञापनका लागि खाली छ ।
सम्पर्क : ०६१-५३९४५५

महत्वाकांक्षी योजनामा नेष्डो नेपाल

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १० मंसिर ।

नेपालमा गरिबी रहेसम्म गरिवी विरुद्ध लडिरहने प्रण, स्वाभलम्वी र समन्नुत समाज निर्माण गर्ने उद्देश्यका साथ वि.सं. २०५१ सालमा पर्वत बाजुङमा स्थापित राष्ट्रिय शैक्षिक तथा सामाजिक विकास संस्था (नेष्डो नेपाल) ले २२औं वार्षिकोत्सव मनायो। वार्षिकोत्सव मनाउन बिहीबार दिउसो करिब २ बजे पर्वत जिल्लाको सदरमुकाम कुश्मास्थित एक पार्टी प्यालेस विवाह मण्डप घर जस्तै थियो । पार्टी प्यालेस ब्यानर र ध्वजा पताकाले सिंगारिनुका साथै पञ्चेबाजा समेत घन्किएको थियो । गलामा परिचय पत्र र एक विशेष पोशाकमा सजिएका सयौं महिला साथमा पुरुष पनि सहभागी थिए । उनीहरु प्लेकार्ड, व्यानर, पञ्चेबाजासहित नारा घन्काउँदै कुश्माबजार परिक्रमा गरि त्यहाँ सहभागी भएका हुन् ।

कार्यक्रमको छुट्टै रौनक थियो । सभाहल खचाखच थियो । बस्ने ठाउँ नभएर सहभागीहरु ढोकामा उभिन बाध्य थिए। कार्यक्रम निर्धारित समय भन्दा केही ढिलो भएपनि धैर्य गरेर बसेका थिए । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथिको रुपमा नेपाल सरकारमा वाणिज्य मन्त्री रौमी गौचन थकाली सहभागी थिए । संस्थागत प्रतिज्ञा, स्वस्ती वाचन पछि पञ्चेवाजाका साथ २२ वटा पानसमा दीप प्रज्वलन गरि मन्त्री थकालीले कार्यक्रमको उद्घाटन गरेका थिए ।

नेष्डोको संस्थागत सदस्य १५२ जना, नेपालका १५ जिल्लामा ५० शाखा कार्यालय र प्रधान २५३ जना कर्मचारी कार्यरत छन्। संस्थाका अध्यक्ष रत्नप्रसाद अधिकारीका अनुसार मुलुकका ७६ हजार विपन्न परिवारले नेष्डोबाट सेवा लिइरहेका छन् । संस्थाका विभिन्न गतिविधिलाई निरन्तरता र थप साँझेदार निकायहरुको खोजी गर्ने सोंचमा आफूहरु रहेको उनले बताए । सदस्यहरुका लागि पेन्सन बचत, सुत्केरी सुविधा, कीरिया खर्च, छात्रवृत्ति सहयोग, उपचार खर्च, दैविक विपत्ति राहत सहयोग, परिवार नियोजन प्रोत्साहन लगायत सामाजिक गतिविधि संचालन गर्दै आइरहेको अध्यक्ष अधिकारीले बताए । नेष्डो नेपाल चेतना नभएका, अशिक्षित, विपन्न, सामाजिक रुपमा पछाडि परेका जातजाती, लिङ्ग, वर्ण, वर्ग र भौगोलिक क्षेत्रको चेतना, संगठन, आयआर्जन र भौतिक विकासका साथै नागरिकको संकटपूर्ण जीवनस्तर सुधार गर्नका लागि क्रियाशिल रहेको छ । देशमा विकराल विपन्नतालाई लक्षित गरि गरिबीमुक्त समुन्नत एवं समावेशी नयाँ नेपालको परिकल्पनाका साथ संस्था अघि बढिरहेको संस्थाका कार्यकारी प्रमुख एवं संस्थापक अध्यक्ष विश्व प्रकाश प्रसाइँले बताए । उनले नेष्डो सामाजिक वित्तीय संस्था भएकाले विपन्न समुदायको आर्थिक, सामाजिक सशक्तिकरणमा समर्पित हुँदै आर्थिक पारदर्शिता र संस्थागत सुशासनलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेर अघि बढेको स्पष्ट पारे । उनले भने-'गैरसरकारी संस्था क्षेत्रमा आर्थिक पारदर्शिता, संस्थागत सुशासन अपेक्षित रुपमा कायम हुन नसकेकाले यो समस्या लाई हामीले चुनौतीको रुपमा लिएका छौं ।' देशमा राजनीतिक स्वच्छता र स्थिरता नभएकाले आफूहरुलाई विभिन्न खाले समस्या रहेको गुनासो गर्दै उनले मुलुकको परिस्थिति जस्तोसुकै अवस्थामा पुगेपनि आफूहरु जिम्मेवार ढङ्गले अघि बढ्ने स्पष्ट पारे ।

कार्यकारी प्रमुख प्रसाइँले लघुवित्त कारोबार गर्दै आइरहेको नेष्डोलाई नयाँ वित्तिय संस्थाको रुपमा रुपान्तरण गरि पूर्णत: सामाजिक विकास संस्थाको रुपमा संचालन गर्ने लक्ष्य रहेपनि सरकारी नीति नियमले समस्या खडा गर्दै आइरहेको बताए । सुशासन, मानव अधिकार र लोकतान्त्रिक पद्धतिलाई संस्थागत मूल्य र मान्यताको रुपमा आत्मसाथ गर्दै आएको भन्दै कार्यकारी प्रमुख प्रसाइँले सुशासन, मानवअधिकार र विकासलाई प्रवर्द्धन गर्ने जुनसुकै अभियानमा संस्थाको रहयोग र सहभागिता रहने बताए । 'राजनीतिक इमान्दारिता र स्थिरता बिना हामी नागरिक समाजले संचालन गरेका अभियानबाटमात्र दीगो सम्भव छैन', उनले भने-'दलीय मुद्धाहरुमा पूर्ण तटस्थ रहँदै नेष्डो नेपाल विपन्न र अवसरबाट बञ्चित वर्गका आवश्यकता को संबोधन गर्न संविधानको कार्यान्वयनका लागि दवाव दिन केन्द्रित रहनेछ ।'

साधारणसभामा संस्थाकी कोषाध्यक्ष सावित्री खत्री क्षेत्रले आव २०७३/०७४ सम्भावित खर्च सार्वजनिक गरेकी थिइन । उनले संस्थामार्फत विभिन्न गतिविधि संचालन गर्न ३८ करोड ९५ लाख ८० हजार १५० रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरेकी छन् । कोषाध्यक्ष क्षेत्रीका अनुसार आव २०७३/०७४ मा ४२ करोड ३३ लाख ५० हजार रुपैयाँ आम्दानी भइ सबै खर्च कटाएर ३ करोड ३७ लाख ६९ हजार ९५० रुपैयाँ पुँजीकोषमा बचत गर्ने संस्थाको लक्ष्य छ ।

नेष्डोद्वारा संचालित रेडियो संचालन गर्नका लागि १५ लाख रुपैयाँ र नेष्डो विकास संचार सम्मानका लागि यसअघि स्थापित १ लाख रुपैयाँको कोष वृद्धि गरि ५ लाख रुपैयाँ पुऱ्याइएको कोषाध्यक्ष क्षेत्रीले जानकारी दिइन । उनले 'एक कर्मचारी, एक व्यवसायिक शीप', 'एक कर्मचारी, एक सवारी साधन', संस्थागत विवाह व्यवस्थापन सहयोग र 'हाम्रो दृष्टि, नयाँ सृष्टि' लगायतका योजना यस आर्थिक वर्षमा संचालन गरिने जानकारी दिइन । कोषाध्यक्ष क्षेत्रीका अनुसार नेष्डोले हात-हातमा कर्जा, साथ-साथमा उपहार, दीर्घजीवन सम्मान, सुन्दर आवास-संवृद्ध जीवन, एक कर्मचारी-एक छात्रवृत्ति लगायतका योजना पनि अघि सारेको छ । आर्थिक तथा मानवीय स्रोत साधनको व्यवस्थापनमा विभिन्न बाधा र अड्चनले पूर्ण अपेक्षित उपलब्धि हासिल गर्न नसकेपछि विगतको सिकाइबाट यसवर्ष पूर्ण रुपमा उपलब्धि हासिल गर्न सकिने उनको विश्वास छ।

'आर्थिक विकासमा लघुवित्त संस्थाको भूमिका महत्वपूर्ण'

नेपाल सरकारका वाणिज्य मन्त्री रोमी गौचन थकालीले सडक यातायात, रेल तथा हवाई सेवा, बन्दरगाह र आन्तरिक जलमार्गको विकासमार्फत छिमेकीसँग सम्पर्क सुदृढ गरी मुलुकको विकासमा लाग्नुपर्ने बताएका छन् । शैक्षिक तथा सामाजिक विकास संस्था नेस्डो नेपाल, पर्वतको २२औं साधारणसभाको बिहीबार उद्घाटन गर्दै मन्त्री थकालीले नेष्डो नेपालजस्ता वित्तीय संस्था दुर्गम भेगमा पनि जानुपर्ने बताउँदै मुस्ताङ, मनाङ लगायत कर्णाली क्षेत्रका बासिन्दालाई वित्तीय सुविधा प्रदान गर्न आग्रह गरे । उनले छिमेकी मुलुकको मात्र भर पर्दा नेपाल सधैँ पछाडि परेकाले पूर्वाधार विकास र औद्योगिक क्षेत्रको विकासमा जोड दिनुपर्ने खाचो औंल्याए । गरिवी न्युनिकरण र जनताको आर्थिक स्तर सुधार ल्याउन लघुवित्त क्षेत्रको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको भन्दै मन्त्री थकालीले राज्यले नीति निर्माणमा समेत यस्ता संस्थाहरुलाई सहभागी गराउनुपर्नेमा जोड दिए । लघुवित्त संस्थाले दिएको सेवा र वि.पि.ले कल्पना गरेको प्रजातान्त्रिक समाजवाद वीच सामिप्यता रहेको भन्दै उनले सम्वृद्ध नेपाल बनाउन लघुवित्त संस्थालाई थप प्रवर्द्धन गर्नुपर्ने बताए ।

संस्थाका अध्यक्ष रत्नप्रसाद अधिकारीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा ग्लोवल फेयरनेश इनिसिएटिभका राष्ट्रिय निर्देशक होमराज आचार्य, सृजना विकास केन्द्र सिराहाका अध्यक्ष तथा नेकपा एमालेका केन्द्रीय सदस्य लिलानाथ श्रेष्ठ, सल्भ धनकुटाका कार्यकारी निर्देशक राजेन्द्र श्रेष्ठ, सृजना विकास केन्द्र पोखराका कार्यकारी निर्देशक विरवहादुर अधिकारी, संस्थाका आजीवन सदस्य ईन्द्रमान खत्री, नेपाली कांग्रेस पर्वत सभापति खेमप्रसाद भुषाल, जिविस पर्वतका पूर्व सभापति राम शर्मा पौडेल, संस्थाका कार्यकारी प्रमुख विश्वप्रकाश प्रसाइँ लगायतले नेपालको आर्थिक समुन्नतिमा लघुवित्त संस्थाहरुले खेलेको भूमिकाको चर्चा गरेका थिए । उक्त अवसरमा संस्थाका लघुवित्त प्रमुख विश्ववन्धु प्रसाइँले स्वागत, प्रशासकीय अधिकृत इन्दु खत्री क्षेत्रीले संस्थागत प्रतिज्ञ र कार्यक्रम संचालन सूचना अधिकृत ओमना क्षेत्रीले गरेकी थिइन । कार्यक्रममा संस्थाको गतिविधि, लघुवित्त तथा अन्य विभिन्न क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने दर्जन बढीलाई सम्मान गरिएको थियो भने मन्त्री थकालीलाई नागरिक अभिनन्दन गरिएको थियो ।

यसअघि नेपाली कांग्रेस पर्वतले आयोजना गरेको भेटघाट कार्यक्रममा मन्त्री थकालीले आफ्नो मन्त्रालयको काममा प्रधानमन्त्री प्रचण्ड र आफ्नो पार्टी सभापति शेरवहादुर देउवाको कुनै हस्तक्षेप नहुने बताए । उनले प्रधानमन्त्री र पार्टीको दबावमा एउटै काम नगर्ने स्पष्ट पारे । उनले राजनीतिमा मन्त्री पद् आउने जाने भइरहने भन्दै उनले हस्तक्षेप स्वीकार गरेर पदमा नबस्ने भन्दै पार्टी भित्रको गुट-उपगुटको बारेमा तिखो व्यंग्य गरे । पार्टीमा गुट उपगुट हावी हुँदा विपक्षीले फाईदा लिएको उनले दाबी गरे ।

मन्त्री थकालीले पार्टीमा लामो समयसम्म काम गरेका मान्छे पछाडि नै रहनुमा पनि गुटको प्रभाव रहेको समेत स्पष्ट पारे । आफू पर्वतको मुडिकुवामा जन्मेको नाताले पर्वत जिल्लाको निकै माया लाग्ने पनि उनले पटक पटक दोहोऱ्याए । राजनीतिमा पदका लागि पैसाको खोलो बगाउने गरिएको प्रसंग निकाल्दै मन्त्री थकालीले आफू कुनै लोभ र लालचमा नलागी जनताको पक्षमा काम गर्ने उल्लेख गरे । उनले अहिलेको सरकार संविधान कार्यान्वयन गरेर विकासको दिशामा अगाडि बढ्न चाहेको समेत स्पष्ट पारे । संविधान संशोधन पछि कार्यान्वयन हुने भन्दै उनले हिमाल, पहाड र तराईलाई एकतामा जोड्न संविधान कार्यान्वयन जरुरी रहेको बताए ।

मन्दाकिनी हाइड्रोपावर बन्द

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १० मंसिर ।

नेत्र विक्रम चन्द बिप्लव नेतृत्वको नेकपा माओवादी कास्की पश्चिम कमाण्डले सार्दिखोला स्थित निर्माणधिन ४ मेघावाटको मन्दाकिनी हाइड्रोपावर बन्द गराएको छ । नेकपा माओबादीका नेता कार्यकर्ताको समूहले 'मन्दकिनी हाइड्रोपावरलाई कार्वाही किन ?' लेखेको ८ बुँदे विज्ञप्ति टाँसेर बन्द गराएको हो ।

हाइड्रोपावरको कार्यालयमा विज्ञप्ती टाँसेलगत्तै बोल्दै नेकपा माओबादी कास्कीका सचिवालय सदस्य परिवर्तनले कार्वाहीको रुपमा चेतावनी स्वरुप बन्द गराएको र जनताको माग सम्बोधन नगरी संचालन गर्न खोजे माओवादीले प्रतिवाद गर्ने बताए।

पश्चिम कमाण्डका इन्चार्ज सुजन बिकले दिएको जानकारी अनुसार हाइड्रोपावर कम्पनीले स्थानीय स्रोत साधनको कर नतिरी प्रयोग गरेको, स्थानीय जनतालाई रोजगारमा नराखेको, स्थानीय जनता र गा.बि.स संग छलफल नगरी केन्द्रमा घुस खुवाएर प्रोजेक्ट संचालन गरेको, सार्दिखोला लगायतको प्रभावित गाबिसलाई लोडसेडिङ मुक्त घोषणा र मुनाफाको २५ प्रतिशत स्थानीय जनतालाई बितरण गर्ने लगायतका विषयमा लिखित सहमति नगरेको भन्दै माओवादीले बन्द गराएको हो ।

पोखरा बहुमुखीको वार्षिकोत्सव

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १० मंसिर ।

समुदायद्वारा संचालित पोखरा बहुमुखी क्याम्पस ३० वर्षमा प्रवेश गरेको छ । क्याम्पसले ३०औं वार्षिकोत्सवका अवसरमा साताब्यापी कार्यक्रम आयोजना गरेको छ । क्याम्पस प्रमुख सुनिल मर्सानीका अनुसार वार्षिकोत्सवका अवसरमा संस्थागत सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तर्गत लायन्स क्लव अफ मेट्रोसिटी पोखरासँगको सहकार्यमा खुला रक्तदान कार्यक्रम गरिनेछ। त्यसबाहेक क्याम्पसका विभिन्न तहमा अध्ययनरत विद्यार्थीबीच निबन्ध र कविता प्रतियोगिता हुनेछन् ।

खेलकुदतर्फ छात्रा र छात्रको विभिन्न टिमको भलिवल र फुटसल प्रतियोगिता पनि गरिनेछ । वार्षिकोत्सवका अवसरमा आयोजना गरिएका खेलकुद गतिविधि संचालन भइरहेको प्रमुम मर्सानीले बताए । 'विद्यार्थी र समुदाय केन्द्रीत भएर हामीले वार्षिकोत्सवको अवसरमा कार्यक्रम गरेका छौ,'उनले भने । क्याम्पसले वार्षिकोत्सवको अवसरमा विभिन्न संघसंस्थासँगको सहकार्यमा तथा क्याम्पसको आन्तरिक मुल्यांकनबाट उत्कृष्ट विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरिने प्रमुख मर्सानीले बताए । त्यसबाहेक स्नातक तहको प्रथम वर्षमा भर्ना हुने विद्यार्थीलाई विशेष छात्रवृत्ति दिएको उनले बताए । २०४४ सालमा स्थानीय समुदायले बगरमा स्थापना गरेको यो क्याम्पस केहीवर्षपछि नयाँबजारमा सारिएको थियो । क्याम्पसमा स्नातक तहमा व्यवस्थापन र मानविकी संकायमा अध्यापन हुन्छ । अहिले ५ सय भन्दा बढी विद्यार्थी अध्ययरत छन् ।

कसैले कुनैपनि व्यक्तिलाई जात, जाति, वंश, समुदाय, पेशाका आधारमा व्यवसाय गर्न, कुनै धार्मिक कार्य गर्न, वस्तु वा सेवा सुविधा उत्पादन, विक्री वितरण गर्न प्रतिवन्ध वा रोक लगाउन वा कुनै पेश गर्न बाध्य पार्नु हुँदैन ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा संचार मन्त्रालय
सूचना विभाग

ट्रकको ठक्करबाट रिक्सा चालकको मृत्यु

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १० मंसिर ।

पोखरा उपमहानगरपालिकाको तेर्सापट्टिस्थित सडकमा बिहीबार दिउँसो ट्रकको ठक्करवाट रिक्सा चालकको मृत्यु भएको छ ।

ग १ क ७७२ नंको ट्रकले इलेक्ट्रिक रिक्सालाई ठक्कर दिँदा त्यसका चालक पोखरा-२६ पिपलडाली निवासी ४० वर्षीय नारायण सुवेदी सख्त घाइते भएका र तत्काल उपचारार्थ पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पताल लगिएकोमा उनको उपचार गर्दागर्दै मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय, कास्कीका प्रवक्ता गजुसिद्धि बज्राचार्यले जानकारी दिए।

प्रहरीले ट्रक चालक तारानाथ बास्तोलालाई आवश्यक कारबाहीका लागि नियन्त्रणमा लिएको छ ।

यता, बाग्लुङ जिल्लाको बोबाङमा ढुङ्गा प्रहारबाट बिहीबार एक जनाको मृत्यु भएको छ । बोबाङ-९ का लोचन विकले हानेको ढुङ्गा लागेर बोबाङ-७ क ४७ वर्षीय चक्रबहादुर विकको ज्यान गएको हो । पसलबाट चामल बोकेर घर जाँदै गरेका चक्रबहादुर विकलाई फल्लेघर भन्ने ठाउँमा लोचनले ढुङ्गा प्रहार गरेका थिए । मदिरा सेवन गरेका लोचनले आपसी विवादका क्रममा अचानक ढुङ्गाले हानेको स्थानीयवासी वीरबहादुर विकले जानकारी दिए ।

टाउकामा चोट लागेर गम्भीर घाइते भएका विकको केही बेरमै ज्यान गएको थियो । ढुङ्गा प्रहार गर्ने लोचन विकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । विकलाई इलाका प्रहरी कार्यालय बुर्तिबाङमा राखिएको छ। घटनाका बारेमा आवश्यक अनुसन्धान भइरहेको कार्यालयका प्रमुख प्रहरी निरीक्षक शिवराज क्षेत्रीले बताए । मृतक विकको शव पनि प्रहरीले बुर्तिबाङ ल्याएको छ ।

यता बेनी-जोमसोम सडकखण्डमा मङ्गलबार रातिदेखि चालकसहित जिप बेपत्ता भएको छ । म्याग्दी सदरमुकाम बेनीदेखि उत्तरी घारतर्फ गइरहेको ग २ प ३६६० नंको बोलेरो जिप सवारी चालक रमेश खड्कासहित बेपत्ता भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय म्याग्दीले जनाएको छ । चालकसहित जिप हराएको खबर आफन्तले प्रहरीमा गरेपछि प्रहरी र स्थानीयवासीले बेनी-जोमसोम सडकको बेनी-पाखरेबगर खण्डमा खोजतलास गरिरहेका छन् । खोजी गर्दा भगवती-२ बैंसरीस्थित सडक र कालीगण्डकी नदीको बीचमा त्रिपाल भेटिए पनि सवारी तथा चालक नभेटिएको म्याग्दीका प्रहरी नायब उपरीक्षक विश्वराज खड्काले बताए । उनका अनुसार बेनीको कालीपुल बसपार्कदेखि पोखरेबगरसम्म कालीगण्डकी नदी वारपार व्यापकरूपमा प्रहरी परिचालन गरी खोजी भइरहेको छ । हालसम्म दुर्घटनाबारे कुनै तथ्य फेला नपरेको हुँदा जिप र त्यसका चालकको अवस्था थाहा हुन नसकेको प्रनाउ खड्काले जानकारी दिए । मङ्गलबार साँझ बेनीदेखि सामान लिएर गएको उक्त बोलेरो जिप म्याग्दीको बैंसरीसम्म सम्पर्कमा रहेको र त्यसपछि सम्पर्कविहीन भएको प्रहरीले जनाएको छ । मङ्गलबारदेखि हराएका सवारीधनीसहित जिपका बारेमा बुधबार बेलुका मात्रै परिवारले प्रहरीमा जानकारी गराएका थिए ।

यसैबीच पश्चिम म्याग्दीको दरवाङ भूमेमा आगलागी हुँदा एक घर जलेर पूर्णरूपमा नष्ट भएको छ । दरवाङका लीलाराम पुनको घरमा अचानक आगलागी हुँदा घरमा रहेको अन्नपात, लत्ता कपडालगायत नगदसमेत जलेर नष्ट भएको स्थानीयवासी मोतिराज गौतमले जानकारी दिए। गौतमले दिएको जानकारीअनुसार विद्युत् सर्ट भएर आगलागी भएको आशङ्का गरिएपनि कारण खुल्न सकेको छैन ।

सुनासको अध्यक्षमा गुरुङ

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १० मंसिर ।

पोखरामा भ्रष्टाचार विरुद्धको अभियानमा सक्रिय संस्था सुशासनका लागि नागरिक समाज (सुनास) कास्कीको अध्यक्षमा सुन्दर गुरुङ चयन भएका छन् । शुक्रवार पोखरामा भएको संस्थाको पाँचौ अधिवेशनले गुरुङको नेतृत्वमा सर्वसम्मत ९ सदस्यीय नयाँ नेतृत्व चयन गरेको हो । संस्थाको उपाध्यक्षमा प्रा.डा वेदनाथ शर्मा, सचिवमा वृद्धि मल्ल, सह-सचिवमा माया गुरुङ, कोषाध्यक्षमा रवीन्द्र बाँस्तोला चयन भएका छन्। दस्यहरुमा दीपेन्द्र श्रेष्ठ, श्यामनाथ कुँवर, राजेन्द्र वाटाजु र खगेन्द्रदेवी घिमिरे पनि सर्वसम्मत चयन भएका छन्।

नवनिर्वाचित सुनासका अध्यक्ष सुन्दर गुरुङले पोखरा र आशपासको क्षेत्रमा भ्रष्टाचार विरुद्धको अभियान थप सशक्त वनाउने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभएको छ । अध्यक्षमा निर्वाचित भएपछि, प्रतिवद्धता मन्तव्य राख्दै गुरुङले सुशासन अहिलेको प्रमुख चुनौति वनेको भन्दै, उहाँले सबै तहका नागरिकहरुको साझा सहकार्यले मात्रै भ्रष्टाचार न्यूनिकरण गर्न सकिने वताए । लामो समयदेखि पोखराका विभिन्न सामाजिक क्षेत्रमा नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गरेका गुरुङले सरकारी र नीजि दुवै क्षेत्रको साझा सहयोगमा मात्रै सुशासन कायम गर्न सकिने बताए । अधिवेशनको उद्घाटन गर्दै, ट्रान्सपरेन्सी ईन्टरनेशनल नेपालका पूर्वउपाध्यक्ष एवं संस्थाका सल्लाहकार आनन्दराज मुल्मीले देशमा मौलाउँदो भ्रष्टाचार न्यूनिकरणका लागि नागरिक समाज थप सशक्त वन्नुपर्ने वेला आएको वताए । संस्थाका अध्यक्ष पुण्य पौडेलले सुशासनको क्षेत्रमा काम गर्नु कठिन कार्य भएको भन्दै भ्रष्टाचार विरुद्धको अभियान अझै वढाउनुपर्ने वताए । कार्यक्रममा शान्तिको लागि नागरिक समाज संजाल कास्कीका संयोजक ढाकाराम पौडेल, पूर्वसंयोजक विष्णु बराल लगायतले आ-आफ्नो भनाइ राखेका थिए । साधरणसभाले सचिव दीपेन्द्र श्रेष्ठ र कोषाध्यक्ष वृद्धि मल्लले प्रस्तुत गरेको साँगठनिक र आर्थिक प्रतिवेदन सर्वसम्मतले पारित गरेको थियो ।

कर्मचारी चाहियो

पोखराको चिप्लेढुङ्गा, मानवअधिकारचोकस्थित चिनारी थकाली भान्छाघरका लागि निम्न कर्मचारी चाहियो ।

पद : कुब केल्पर — संख्या : २ जना
पद : वेटर — संख्या : २ जना
पद : किचन हेल्पर — संख्या : १ जना
पद : डिसवासर — संख्या : १ जना

सम्पर्क : चिनारी थकाली भान्छाघर
मानवअधिकारचोक, चिप्लेढुङ्गा, पोखरा, फोन : ०६१-५२६३०९

कर्मचारी चाहियो

कुक - २ जना
रिसेप्सनिष्ट -२ जना
वेटर - २ जना
मार्केटिङ सेल्स -केही
किचन हेल्पर -२ जना
सुरक्षा गार्ड -२ जना

अनुभावीलाई विशेष प्राथमिकता दिइनेछ ।

टीका रिसोर्ट, लेकसाइड, पोखरा
फोन : ०६१-४६२०३३, ४६०२३३

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

ब्लडप्रेसर के हो ? यसबाट बच्ने उपायहरु के-कस्ता छन् ?

मुटु बाट बाहिरिने र भित्र पस्ने रगतद्वारा रक्त नलिमा परेको चाप लाई रक्तचाप भनिन्छ । रक्तचाप नाप्न प्रयोग गरिने उपकरण सामान्य रक्तचाप भनेको १२०/८० हो। १८ वर्षभन्दा माथिका मानिसमा यदि माथिल्लो ब्लड प्रेसर (सिस्टोलिक) १४० अथवा त्यसभन्दा बढी र तल्लो (डायस्टोलिक) ब्लड प्रेसर ९० वा त्यसभन्दा बढी पुगे उच्च रक्तचाप भएको मानिन्छ। कार्डियोभास्कुलर रोगका कारण मान्छेको मृत्युसमेत हुनसक्ने खतरा त्यतिखेर उत्पन्न हुनसक्छ, तब सामान्यतया ११५/७५को रक्तचापमा २०/१० का दरले बढ्दै दोब्बर हुनसक्छ। सामान्य रक्तचाप भएको ५५ वर्षीय व्यक्तिलाई जीवनमा उच्च रक्तचाप हुने खतरा ९० प्रतिशत हुनसक्छ। उच्च रक्तचाप भएको व्यक्तिमा टाउको दुख्ने, झुम्म पार्ने जस्ता लक्षण देखापर्न सक्छन् वा कुनै पनि लक्षण नदेखिन पनि सक्छ। उच्च रक्तचापको कारण भने करिब १० प्रतिशत बिरामीमा मात्रै पत्ता लाग्ने गर्छ।

उच्च रक्तचापको समयमै उपचार नगरिए बिरामीमध्ये ५० प्रतिशतको हृदयाघात वा मुटुगति बन्द हुन्छ। २० प्रतिशत बिरामी पक्षाघातबाट मर्छन्। खानामा नुनको कमी, शारीरिक तौलमा नियन्त्रण, धूमपानको त्याग, नियमित शारीरिक व्यायाम, ताजा फलफूल तथा सागपातको बढी प्रयोग इत्यादि रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने उपयोगी उपाय हुन्। उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने औषधी प्रयोग गर्ने या नगर्ने निर्णय सम्बन्धित बिरामीमा रहन्छ। रक्तचापलाई जहिले पनि १३०र८०मा सीमित राख्नुपर्छ। सन्तुलित (नियन्त्रित) रक्तचाप स्वस्थ्य जीवनको प्रमुख आधार मानिएको छ । नेसनल हर्ट लङ्ग एन्ड ब्लड इन्स्टिच्युटले यसको प्रभावकारी नियन्त्रणका लागि विशेष प्रकारको भोजनको योजना (DASH DIET) को विकास गरेको छ। यस (DASH) योजनाको प्रमुख उद्देश्य दैनिक भोजनको उचित व्यवस्था गरी यसकै माध्यमबाट उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्नु हो। यस योजनामा फलफूल, हरियो सागसब्जीलाई प्रमुख प्राथमिकतामा राखिएको छ भने दूध, चिल्लो पदार्थ, तृप्त फ्याटी एसिड, कोलेस्टेरोलको प्रयोगलाई न्यून गरिएको छ।

यसै गरी फाइबर, पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियमजस्ता तत्त्व भएका खाद्यपदार्थलाई भोजनमा बढी महत्व दिइएको छ। साथै प्रोटिन ठीक मात्र प्रयोग गर्न सकिने तथा चिनी र चिनीयुक्त खाद्यपदार्थको प्रयोगलाई पनि न्यूनरूपमा मात्र प्रयोग गर्न सकिने उल्लेख छ। भोजनको यस योजनालाई राम्ररी अवलम्बन गर्न सकेमा रक्तचाप नियन्त्रण एवम् कम गर्न सकिने कुरा अध्ययनले देखाएको छ।

रक्तचाप कम हुँदा त्यसले मस्तिष्क, मुटु तथा मृगौलामा असर पर्दछ र त्यो अन्ततः प्राणघातक पनि हुनसक्छ । रक्तचाप घट्नुका विभिन्न कारण हुनसक्छन् र त्यसका लागि चिकित्सकको परामर्श लिइहाल्नुपर्छ । तर केही दैनिक जीवनयापन तथा खानपानका विषय पनि छन् जसलाई अपनाएर तपाइँले आफ्नो सामान्य घटेको रक्तचापलाई बढाएर सन्तुलनमा ल्याउन सक्नुहुन्छ । ती हुन् :

❖नुनपानी पिउनुहोस् । अर्थात् नुनिलो खानेकुरा सामान्य भन्दा केही बढि खानुहोस् । नुनमा भएको सोडियमले रक्तचाप बढाउन सहयोग गर्छ । तर नुनको धेरै मात्रा भने सरीरका लागि हानिकारक हुने कुरा भुल्नुहुँदैन ।

❖कफीको सेवनले पनि रक्तचाप बढाउँछ । कफी, हट चकलेट वा क्याफाइन तत्वयुक्त चिजहरु खाँदा वा पिउँदा घटेको रक्तचाप सन्तुलनमा आउँछ । कम रक्तचापको समस्या छ भने बिहान तथा दिउसो कफी पिउन नभुल्नुहोस् ।

❖तुलसीको पातको रस पनि रक्तचाप सन्तुलनमा निकै सहयोगी हुनसक्छ । तुलसीको पातमा भिटामिन सी, पोटासियम तथा प्यान्टोथेनिक एसिड पाइन्छ । यी सबै तत्वहरु रक्तचाप सन्तुलनमा सहयोगी हुन्छन् । त्यसैले नियमित रुपमा तुलसीका १०।१५ वटा पातको रस निकालेर त्यसमा एक चम्चा मह मिलाउनुहोस् अनि हरेक बिहान यसलाई सेवन गर्नुहोस्, तपाइँको घटेको रक्तचाप बढेर सन्तुलनमा आउनेछ ।

❖किसमिसको सेवन पनि हाइपोटेन्सनको उपचारको लागि लाभदायक छ । बेलुकी किसमिसलाई पानीमा भिजाउनुहोस् र अर्को बिहान खाली पेटमा त्यसलाई चपाएर खानुहोस् । त्यस्तै उक्त पानीलाई पनि छानेर खानुहोस् । यसले कम रक्तचापको समस्या न्युनिकरण हुन्छ ।

❖बदाम पिँधेर त्यसमा दुध मिलाएर नियमित रुपमा पिउँदा पनि रक्तचाप सन्तुलनमा सहयोग गर्दछ । बदामलाई रातभर पानीमा भिजाउनुहोस् । अर्को बिहान त्यसको बाहिरी पत्र हटाएर राम्रोसँग पिँध्नुहोस् र लेदो बनाउनुहोस् । अनि त्यसलाई दुधमा मिलाएर दिनहुँ बिहान खानुहोस्।

❖अदुवालाई टुक्राटुक्रा पारी काट्ने र त्यसमा नुन तथा कागतीको रस हालेर मोल्ने । त्यसपछि नुन र कागती मिसाएको अदुवालाई हावा नछिर्ने बट्टामा बन्द गरेर राख्ने । हरेक दिन खाना खानुभन्दा पहिले उक्त अदुवाका केही टुक्रा चपाउने हो भने कम ब्लड प्रेसरको समस्या विस्तारै हट्दै जान्छ ।

❖ गाजरको नियमित सेवन पनि रक्तचाप सन्तुलनमा सहयोगी हुन्छ । काजरलाई नियमित रुपमा सलादको रुपमा मात्र नभै यसको जुसमा मह मिलाएर एक महिनासम्म पिउने हो भने ब्लड प्रेसर ठीक ठाउँमा आउँदछ ।

❖कम रक्तचापको समस्या भएकाहरुको लागि खजुरको सेवन पनि निकै लाभदायी हुन्छ । खजुरको नियमित सेवले रक्तचाप बढाएर सन्तुलनमा ल्याउँछ ।

❖ अनारको नियमित सेवन स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक छ । यसले कम रक्तचापको समस्या पनि न्युनिकरण गर्दछ । अनार मात्र होइन स्याउ, केरा, खरभुजा जस्ता फलफूलहरु नियमित रुपमा खाने गर्नाले रक्तचाप स्वात्तै घट्ने समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

रक्तचापबाट बच्ने अन्य उपाय

-पर्याप्त हिँडडुल गर्नुहोस् । हिँडडुल तथा हल्का व्यायामले मुटुलाई अक्सीजनको उच्चतम उपयोग गर्न सहयोग गर्छ । यसो गर्दा मुटुलाई बढि रगत पम्प गर्नु पर्दैन र ब्लड प्रेसर उच्च हुने जोखिम कम हुन्छ ।

❖लामो तथा विस्तारै स्वास फेर्ने तथा योगा गर्ने गर्नुहोस् । यसो गर्दा स्ट्रेस हर्मोनको उत्पादन कम हुन्छ । यसले मृगौलाले उत्पादन गर्ने रेनिन इन्जाइमको उत्सर्जन पनि कम हुन्छ । रेनिन इन्जाइमको उत्पादन धेरै भयो भने रक्तचाप बढ्छ । बिहान र बेलुकी कम्तीमा पनि ५-५ मिनेट लामो स्वास लिने तथा फ्याँक्ने अभ्यास गर्नुहोस् । योगा तथा ध्यानलाई पनि जिवनको अभिन्न अंग बनाउनुहोस् ।

❖आलु तथा पोटासियम युक्त फलफूलको सेवन प्रसस्त गर्नुहोस् ।

❖नुनको सेवन घटाउनुहोस् । अर्थात् बढि नुन नखानुहोस् ।

❖चकलेट खानुहोस् । उच्च गुणस्तरयुक्त चकलेटहरुमा फ्लाभिनोल भन्ने तत्व पाइने भएकाले यसले रक्तनलीलाई फराकिलो बनाउँछ र रक्तचाप सन्तुलिन बनाउन सहयोग गर्छ ।

❖अल्कोहलको सेवन कम गर्नुहोस् । अल्कोहलको सेवन बढि गर्ने मानिसमा उच्च रक्तचापको जोखिम बढि हुन्छ ।

❖कफीको सेवन पनि कम गर्नुहोस् । कफीमा पाइने केफाइन तत्वले रक्तचाप बढाउन सहयोग गर्छ ।

❖चिया पिउनुहोस् । ग्रिन टी ले अझ रक्तचाप घटाउन ठूलो सहयोग गर्छ ।

❖ काममा बढि व्यस्त नबन्नुहोस् । काममा बढि व्यस्त हुँदा तनाव बढ्ने तथा रक्तचाप उच्च हुने जोखिम हुन्छ । त्यसैले समयतालिका बनाएर काम गर्नुहोस् र फुर्सदको समय निकालेर रमाइलो गर्नुहोस् ।

❖ मनपर्ने गीत संगीत सुन्नुहोस् । संगीत सुन्दा रक्तचाप कम हुने इटालीमा भएको एक अध्ययनले देखाएको छ ।

❖सुतेको बेला घुर्ने बानी छ ? यदि छ भने विचार गर्नुहोस् । तपाइँमा उच्च रक्तचापको समस्या हुनसक्छ । त्यसैले जँचाइहाल्नुहोस् ।

❖बोसोयुक्त खाद्यपदार्थको बढि सेवन नगर्नुहोस् । त्यसको साटो रेशादार खाद्यपदार्थ तथा सागपातको पर्याप्त सेवन गर्नुहोस् ।

स्रोत : अनलाइन खबर

प्रेसर-लो र यसबाट बच्ने उपायहरु

रक्तचाप रोगीहरुले विभिन्न कुराहरुको ध्यान राख्नु त पर्छ नै, त्यसमाथि पनि उनीहरुले आफ्नो खानेकुरामा विशेष ध्यान दिन अत्यावश्यक छ । थुप्रै रोगहरुलाई तपाईंले आफ्नो उचित खानपानद्वारा सामान्य बनाउन सक्नुहुन्छ । यस्तैमा प्रोसर लो भएका बिरामीहरुले पनि खानपानमार्फत नै यसलाई सामान्य बनाउन सक्नुहुन्छ । सामान्तया: यदि कसैको लो ब्लड प्रेसर छ भने त्यस्ता व्यक्तिले इन्सुलिन बढाउनका लागि त्यस्ता व्यक्तिहरुले गुलियो खानेकुराहरु खाने गर्दछन् । आज हामी तपाईंलाई लो ब्लड प्रेसरका बिरामी कस्तो प्रकारको खानेकुरा खानुपर्छ भन्ने विषयको जानकारी दिँदैछौं । आउनुहोस् थाहा पाऔं:

*१. **पात भएको सागसब्जी:** पात भएको सागसब्जीमा आइरन हुने गर्दछ जुन मानव शरीरको लागि अत्यावश्यक खनिज पदार्थ हो । ब्लड प्रेसरलाई कम गरेर त्यसलाई सामान्य बनाउनका लागि यो निकै महत्वपूर्ण हुने गर्दछ ।*

*२. **डार्क चक्लेट:** डार्क चक्लेटले मुटुको रोगी र कम ब्लड प्रेसर भएका बिरामीहरुका लागि राम्रो मानिन्छ ।*

*३. **बदाम:** बदामले तपाईंको उर्जा र प्रतिरोध क्षमतालाई वृद्धि गर्ने गर्दछ । यसका साथै यसले रक्तचापलाई नियमित गर्ने गर्दछ त्यसकारण यसलाई दैनिक आहारमा समावेश गर्नुहोस् ।*

*४. **बिना बोसोको मासु:** यस्तो मासुको सेवन गर्नुहोस् जसमा बोसोको मात्रा कम हुन्छ । जो व्यक्तिको कम रक्तचापको समस्या छ उनीहरुका लागि टर्की, चिकन र माछाजस्ता पदार्थको सेवन गर्न उचित हुन्छ । यो कम रक्तचापका लागि सर्वोत्तम आहार हो ।*

*५. **सागसब्जी:** सागसब्जीमा प्रोटिन र भिटामिन हुने गर्दछ । ब्लडप्रेसरलाई सामान्य बनाइराख्नका लागि प्रत्येक दिन सागसब्जी खाने गर्नुहोस् ।*

*६. **फलफूल:** यस्तो फलफूलको सेवन गर्नुहोस् जसमा प्रोटिनको मात्रा बढि हुन्छ । यो यस्तो फल हो जसले रक्तचापका बिरामीका लागि निकै राम्रो हुने गर्दछ ।*

*७. **कालो खाद्य पदार्थ:** कालो अंगुर, कालो छोगडा आदि खाद्य पदार्थमा आइरनको मात्रा अत्यधिक हुने गर्दछ । यी सबै पदार्थ कम रक्तचापलाई सामान्य बनाउनका लागि निकै उपयोगी हुने गर्दछ । यसलाई आहारमा समावेश गर्दा रक्तचापका साथै मुटुलाई पनि स्वस्थ राख्ने गर्दछ ।*

*८. **अमिलो खाद्य पदार्थ:**गर्मीमा अमिलो खाद्य पदार्थ जस्तो सुन्तला आदि स्वास्थ्यका लागि निकै राम्रो हुने गर्दछ किनभने यसमा पानी र एसिड दुवै पाइने हुनाले कम रक्तचाप भएका बिरामीहरुको शरिरमा उर्जा निर्माण गर्न सहयोग गर्ने गर्दछ ।*

*९. **गहुँ:** मैदाको तुलनामा गहुँ निकै राम्रो मानिन्छ । कम रक्तचापलाई सामान्य बनाउनका लागि यसको प्रयोग गर्नु लाभदायक हुने गर्दछ भने स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले पनि उत्कृष्ट साबित हुन्छ ।*

*१०. **लसुन:** लसुनलाई आफ्नो आहारमा समावेश गर्ने मानिसहरुको रक्तचाप सामान्य हुने गर्दछ । आफ्नो खानामा लसुनलाई काटेर राख्नुहोस्, यसले कम रक्तचापका बिरामीलाई फाइदा पुर्याउने गर्दछ ।*

*११. **नुन** : खानामा प्राय नूनको मात्रा कम नै हुन्छ । तर, यदी तपाईको ब्लड प्रेसर कम छ भने खानामा नून केही बढाउनुस् ।*

*१२. **चुकन्दरको जुस** : लो ब्लड प्रेसरलाई कन्टोलमा राख्नका लागि चुकन्दरको जुस महत्वपूर्ण माध्यम हो । हरेक दिन बिहान तथा राती एक-एक कप चुकन्दरको जुस पिउनुस् । यस बाहेक एक कप कडा कफी पनि लिदाँ राम्रो हुन्छ ।*

*१३.**पर्याप्त मात्रामा पानी** : डिहाइटडेशन अर्थात शरिरमा पानीको कमी पनि थुप्रै रोगको कारण हो । शरिरका सबै अंगहरुलाई सक्रिय राख्न पानी जरुरी हुन्छ । त्यसैले पानीको मात्रा सधैं ठीक राख्नुहोस्, जसका कारण बेचैनी महसुस हुदैंन ।*

*१४. **हरेक दिन अभ्यास** : कुनै पनि प्रकारको हल्का फुल्का अभ्यासलाई आफ्नो नियमित रुटिङमा समावेश गर्नुहोस् । तपाई हरेक बिहान आधा घण्टा हिँड्न पनि सक्नुहुन्छ या अन्य अभ्यास पनि गर्न सक्नुहुन्छ । यसो गर्दा शरीरमा रगतको सञ्चार राम्रोसँग हुन्छ ।*

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७३ साल मंसिर ११ गते शनिबार, तदनुसार नोबेम्बर २६ सन् २०१६, श्रीशाके १९३८, नेपाल संवत् ११३७, सौम्यनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन्। शरद ऋतु चलिरहेको छ। चान्द्रमान अनुसार मार्गशीर्षकृष्णपक्ष चलिरहेको छ। सौरमान अनुसार आज मार्गशीर्षकृष्णपक्षको त्रयोदशी तिथि अहोरात्र रहनेछ। आज सूर्य वृश्चिक राशिमा, चन्द्रमा तुला राशिमा अहोरात्र रहनेछ। आज दिनमान २६ घटि २८ पलाको रहनेछ। आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर ३२ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर ०७ मिनेटमा हुनेछ।

आजको राशिफल

मेष : सबै क्षेत्रबाट लाभ पाइन सक्ने, नविन कार्यको थालनी गर्दा राम्रो, आफन्तसंग भेट, दिन शुभ रहेको छ ।

वृष : आँटेजति काम गर्न असफल, अफन्तबाट विरोध आउनेछ, व्यापारमा मन्दी आउने, दिन सामान्य रहनेछ ।

मिथुन : आफन्त जनसंग मनमुटाव हुन सक्ला, मन चञ्चल, पेट वा कम्मरको रोग लाग्ने, चिन्ता पर्ने खवर प्राप्त होला ।

कर्कट : यश कृति बढ्ने, शतुमाथि विजय हासिल, घरमा नयाँ मान्छेको आगामन, दिन सुखद्, समय महत्वपूर्ण रहनेछ ।

सिंह : गर्न खोजेको काम विफल शुनेछन, मनमा असान्ति छाउने, स्वास्थ्यमा एक्कासी गडबढी आउन सक्नेछ ।

कन्या : आदरसत्कार पाइने, नयाँ क्षेत्रमा गरेको लगानीबाट मनग्य आम्दानी, दिन अत्यन्त राम्रो छ उपयोग गर्नुहोला ।

तुला : विरोधीहरु सक्रिय हुनेछन्, अपजस आईलाग्ने, अनाश्यक टकराव खेप्नु पर्ने दिन शुभ छैन चनाखो रहनुहोला ।

वृश्चिक : मानसिक पीडा थपिने, मानहानी, आफन्त बाट धोका, आम्दानीका श्रोतहरु घट्नेछन् नआतिनु होला ।

धनु : टाढाबाट धन प्राप्त हुन सक्नेछ, प्रियतम भ्टघाट हुनेछ, धार्मिक क्षेत्रबाट लाभ पाइनेछ, स्वास्थ्य राम्रो रहेछ ।

मकर : चोटपटकको भय, टाढाको यात्रा असफल हुनेछ, नास्तिक विचारले सताउनेछ, समय खराव रहेको छ ।

कुम्भ : पारिवारिक जमघट बढ्ने, राजनैतिक क्षेत्रमा सफलता, गरेको प्रयास सार्थक रहनेछ दिन शुभ रहनेछ ।

मीन : सरकारी कार्य असफल हुन सक्छ, मुद्दा मामिलामा हात नहाल्नुहोला, इज्जतमा आँच आउन सक्नेछ ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

सरकारी सहयोगबिना गोरखामा ६६ विद्यालयमा भवन बने

गोरखा १० मंसिर ।

बारपाकलाई केन्द्र बनाएर भूकम्प गएपछिको १९ महिनामा गोरखामा सरकारी लगानीबिना नै विभिन्न संरचना बनेका छन् । चारवटा स्वास्थ्य चौकी भवन, एउटा क्यान्टिलिभर पुल, पाँचभन्दा बढी भूकम्प प्रतिरोधी विद्यालय भवन बनिसकेका छन् । नयाँ र मर्मत गरेका भवनबाट ६६ वटा विद्यालय सञ्चालनमा आएका छन् । श्रीनाथकोट, घ्याल्चोक, भुम्लिचोक र घैरुङ गाविसमा भूकम्प प्रतिरोधी स्वास्थ्य चौकी भवन बनिसकेका छन् । स्वास्थ्य चौकीको सुविधा सम्पन्न भवनसँगै औषधि खरिद र उपचारलाई आवश्यक पर्ने औजार खरिद गरी सङ्घसंस्थाले हस्तान्तरण गरेका छन् । चारवटै स्वास्थ्य चौकी भवन असल छिमेकी नेपाल पोखराले निर्माण गरिदिएको हो ।

स्वास्थ्य चौकी भवन निर्माण, औषधि र औजार खरिद गर्दा घैरुङमा रु ८६ लाख लगानी भएको असल छिमेकी पोखराका कार्यक्रम संयोजक विजय श्रेष्ठले बताए । साथै रु ७५ लाख लगानीमा अन्यत्रका भवन पुनःनिर्माण भइसकेका छन् । सोही संस्थाले आँपपीपल स्वास्थ्य चौकी भवन पुनःनिर्माणको काम अघि बढाएको छ । निर्माण भइसकेका स्वास्थ्य चौकी भवन नौकोठे हुन् । बर्थिङ सेन्टरसहित शौचालयजडित अपाङ्गमैत्री कोठा निर्माण भएका छन् । जनस्वास्थ्य कार्यालय गोरखाका प्रमुख केदारराज पराजुलीका अनुसार स्वास्थ्य चौकीका भवन बनाउन भन्दै विभिन्न संस्थाले अनुमति लिएको भए पनि सबैभन्दा पछि अनुमति पाएको असल छिमेकीले पहिले भवन निर्माण गरेको छ । स्वास्थ्य चौकी भवन निर्माण गर्न युनिसेफ, वल्ड भिजन इन्टरनेसनल, आइएमसी लगायत सङ्घसंस्थाले अनुमति लिएको भए पनि ती संस्थाले अहिलेसम्म भवन निर्माण सम्पन्न नगरेको जनस्वास्थ्य कार्यालयमा रहेर सङ्घसंस्थाका गतिविधि हेर्दै आएका कर्मचारी नानीबाबु दानीले जानकारी दिनुभयो । भूकम्पले गोरखाका ५४ स्वास्थ्य चौकीमा क्षति पुगेको थियो ।

साथै, भूकम्पपछि गोरखाका पाँचभन्दा बढी विद्यालयमा भूकम्प प्रतिरोधी भवन बनेका छन् । हामसालिङ साउथ कोरिया, सोलिडारिटी ह्युमन राइट एन्ड कल्चर, भिजन ट्वान्टी ट्वान्टी संस्थाले सोड नेपालको सहकार्यमा ताप्लेमा १२ कोठे महालक्ष्मी माध्यमिक विद्यालय भवन निर्माण गरिदिएको छ ।

विद्यालयका प्रधानाध्यापक रहमतुल्हा मियाँका अनुसार रु दुई करोडको लगानीमा संस्थाले विद्यालयमा भूकम्प प्रतिरोधी भवन बनाइदिएको हो । विद्यालय भवन, मञ्च, शौचालय, पुस्तकालय निर्माणमा सङ्घसंस्थाले सहयोग गरेको छ । गत भदौमा भवन पुनःनिर्माणको काम सकिएपछि सोही भवनबाट पठनपाठन गरिएको छ । विद्यालयमा सिसी क्यामेरा पनि जडान गरिएको छ । बेलायतका राजकुमार ह्यारीसहितको टोलीले श्रमदान गरी पुनःनिर्माण गरेको लापु गाविस(३ लापुबेँसीस्थित प्रभातकिरण माविको भवनबाट पठनपाठन सुरु भएको छ । टिम रुबिकन युके नामक संस्थाले १२ कोठे भवन निर्माण गरिदिएको हो । सोही भवनमा बसेर १९८ जना विद्यार्थी पढ्दै आएका छन् । विद्यालय पुनःनिर्माणमा श्रमदान गर्न गत चैत १० गते ह्यारी लापुबेँसी पुगेका थिए । ह्यारीले छ दिनसम्म डोकोमा ढुङ्गा बोकेर विद्यालय पुनःनिर्माणमा सहयोग गरे ।

खाल्सा एड युकेले नाम्जुङ-१ रातमाटेमा कालिका अमरज्योति प्राथमिक विद्यालयमा पाँचकोठे भवन निर्माण गरिदिएको छ । रु १८ लाख लगानीमा भवन निर्माण भएपछि विद्यार्थीले कक्षाकोठामा बसेर पढ्न पाएका छन् । खाल्सा एड युकेका भारतस्थित म्यानेजिङ डाइरेक्टर अमरप्रित सिंहले भने- “शिक्षामा सहयोग गर्न पाउँदा हामी खुसी छौँ ।”

तिब्बतसँग सिमाना जोडिएको उत्तरी गोरखाको छेकम्पार लारमा चेया नेपालले बुद्ध प्राविको भवन निर्माण गरिदिएको छ । चेयाले रु एक करोड ३५ लाख लगानीमा उत्तरी गोरखामा विभिन्न पाँच विद्यालय भवनको पुनःनिर्माणको काम गरिरहेको छ । युनिसेफको सहयोगमा स्वेदशी नेपाल नामक संस्थाले देउराली-८ स्थित कर्मासिङ प्राविमा रु २० लाख लगानी गरी चारकोठे भवन निर्माण गरिदिएको प्रधानाध्यापक शान्तमणि कैनीले जानकारी दिए । एनआरएन अस्ट्रेलिया तथा नेप्लिज एसोसिएसन अफ नर्दन टेरिटोरिज अस्ट्रेलियाको रु १२ लाख सहयोगमा गाईखुरको रजगरे माविमा दुईकोठे भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण गरिएको छ । “भूकम्पले क्षति पुर्‍याएको जिल्लाभरका ४०० विद्यालयमध्ये ६६ विद्यालयमा भवन बनेका छन्,” जिल्ला शिक्षा अधिकारी दीपेन्द्र सुवेदीले भने-“केही भवन नयाँ बनाइएको हो भने केही पुरानै भवन मर्मत गरी सञ्चालन गरियो ।” जाइकाले २८ विद्यालयमा भवन बनाउँदैछ । मनास्लु पदमार्गको केरौँजास्थित यारुबगरमा पहरा खोपेर क्यान्टिलिभर पुल निर्माण गरिएको छ । एक सय ९६ मिटर लामो क्यान्टिलिभर पुल डिएफआइडीले बनाएपछि उत्तरी गोरखाका विभिन्न सात गाविसका स्थानीयवासी, स्वदेशी/विदेशी पर्यटक र खच्चडमार्फत सामग्री ढुवानीमा सहज भएको छ ।

भूकम्पपछि १० बढी अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्था, १०० बढी गैरसरकारी संस्थाले विभिन्न कार्यक्रममा बजेट ल्याए पनि पुनःनिर्माणको कामले गति लिन सकेको छैन । सरकारी अनुदान पहिलो किस्ताको रु ५० हजार बुझेपछि करिब ४०० जना भूकम्पपीडित लाभग्राहीले घर बनाउने काम सुरु गरेका छन् । जिल्लाका दुई नगरपालिका र ६० गाविस गरी ५८ हजार ५०३ जना भूकम्पपीडितले अनुदान पाउनुपर्ने भए पनि अहिलेसम्म ४९ हजार ५५ जनाले पहिलो किस्ताको रकम बुझेका छन् । पन्ध्र हजार ७४३ जनाले आफूहरू पीडित भए पनि अनुदान नदिइएको भन्दै निवेदन दिए पनि ती निवेदनमाथि सुनुवाइ भएको छैन । रासस

—रंग संसार—

सक्रिय मञ्चामृत समूह : नाटक 'एक रुपैयाँ' तयार

✍राजाराम पौडेल/गोल्डेन
पोखरा १० मंसिर ।

एकातिर आफ्ना सपना पुरा गरि भविष्य सुन्दर बनाउन जे पनि गर्न तयार हुने युवतीहरु । अर्कोतर्फ मोज मस्तीका लागि जति पैसा खर्च गर्न तयार हुने युवाहरु । यीनै दुई पक्षबीचको फ्यूजन हो नाटक 'एक रुयैयाँ' । यस नाटकबाट दैनिक शहरमा हुने वास्तविक विषयवस्तुलाई रंगमञ्च मार्फत बाहिर ल्याउने प्रयास गरिदैंछ । पञ्चामृत नाट्य समुहले गर्ने मञ्चन गर्ने यो नाटक मञ्चनको तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको छ । नाटक एक मञ्चन मंसिर १७ गते शुक्रबार र १८ गते शनिबार पोखरा उद्योग वाणीज्य संघको हलमा हुँदैछ । दुई दिन हुने यो नाटकको मञ्चनले नाट्य क्षेत्रका दर्शक एवं शुभचिन्तकको नाटक हेर्ने तृष्णा मेटाउने छ ।

कृष्ण उदासीको लेखन तथा निर्देशन रहेको नाटकमा दिल प्रसाद गुरुङ, परिवर्तन, निलम तामाङ, सबु पाठक, सितला अधिकारी, आशिष अधिकारी, रमेश बाबु तिमिल्सिना, विवश बाबु, ममता कार्कीको अभिनय रहने छ । यो नाटकमा नाटककार उदासी समेत देखिनेछन् । नाटकको सह-निर्देशन विष्णुप्रसाद गौतम, संयोजन परिवर्तन, प्रबन्धक उज्वल रेग्मी, मञ्च व्यवस्थापनको जिम्मा हेमन्त हितेषी, भेषभूषा र श्रृंगार दिपकमान उदास, कोरियोग्राफी निलम तामाङको रहनेछ । नाटक झण्डै दुई घण्टा अवधिको हुनेछ ।

नाटक एक रुपैयाँमा मनोरञ्जन भन्दा अभिनयलाई प्राथमिकता दिइने नाटककार उदासीले जनाए । 'बाध्यताले कसरी मानिसलाई गलत कार्य गर्न उत्पेरित गर्दछ भन्ने कुरा नाटक मार्फत देखाउन खोजका छौं' उनले भने । गाउँबाट शहर झरेका ४ जना युवति कसरी डान्स बारमा डान्स गरी दैनिक गुजारा गर्न बाध्य हुन्छन् भन्ने कुरालाई नाटक मार्फत पस्कने प्रयास गरिदैछ । आफ्नो मनोरञ्जनका लागि लाखौ रुपैयाँ खर्च गर्न सक्ने धनाढ्य युवाहरु र आफ्नो अनि परिवारको भविष्य सुन्दर हुने अपेक्षाका साथ पैसाका लागि जे पनि गर्न तयार हुने युवतिको वास्तविक कथाको फ्यूजन हो एक रुपैयाँ । शहरमा दैनिक रुपमा घट्ने यस्ता घटनालाई टपक्क टिपेर नाटकमा ढाल्दै समाजलाई सचेतना प्रदान गर्ने जमर्को उदासीले यो नाटक मार्फत गर्दैछन् । उनको यो १ सय पाचौं नाटक हो । यसअघि उनले १ सय ४ नाटकमा विभिन्न जिम्मेवारी लिएर काम गरिसकेका छन् ।

नाटकमा जगननाथ पात्रको रुपमा देखिन लागेका दिलप्रसाद गुरुङले धनाढ्य एक युवा हुन् । 'त्यसरी नभनन, किन्ने खरिदने कुरा होइन, मात्र आजको रात तिमीसँग बिताउन चाहन्छु, जति पैसा माग्छौ माग र म तिमीलाई माया गर्छु ।' यसरी जगन्नाथले मनोरञ्जनका लागि पैसा खर्च तयार युवाको वास्तविकतालाई रंगमञ्चमा उर्तानेछन् । नाटकमा बविता उर्फ बवी पात्रको रुपमा देखिने सबु पाठक भविष्य सुन्दर बन्ने आशमा जे पनि गर्न पछि नपर्ने तयार हुन्छिन् । 'रिसाउने मान्छे भए के गर्थ्यौ ? जर्बजस्ती गर्थ्यौ ? हँ ! के गर्थ्यौ ?' बबिले पैसा खर्च गरि मनोरञ्जन लिन खोज्ने युवालाई सन्तुष्ट पार्दै हरेक रात शहरमा हुने यस्तो गतिविधिलाई प्रतिनिधि पात्रको माध्यमबाट दर्शक सामु पस्कनेछन् ।

प्रेमीको रुपमा देखिएका आशिष अधिकारी सन्तुरामले माया-प्रेम र मिलन विछोडको माध्यमबाट दर्शकको ध्यान खिच्नेछन् । 'सम्झत ती हाम्रा प्रेमका दिनहरु कति आनन्द लाग्ने थिए । न्याना थिए, उज्याला थिए, गाउँवेशीमा लुकामारी खेलेका क्षणहरु, वयर टिप्दै एक अर्कालाई को खाई को खाई गर्दै खुवाएका ती पलहरुलाई ।' सन्तुरामले लभर ब्वाईकोरुपमा दर्शकमाझ देखिनेछन् ।

शितला अधिकारीले बाध्यताले ग्राहकको सन्तुष्टि पुरा गर्न पुगेकी अर्को पात्र सृजना उर्फ सिर्जुको रुपमा देखिनैछन् । 'अब त पीडा पनि नशा बन्न थाल्यो, दुःख पनि नशा बन्न थाल्यो ।' सिर्जु पात्रले आशा मारिसकेको पीडित युवतीको भूमिकामा रंगमञ्चमा आफ्नो उपस्थिति देखाउनेछन् ।

निलम तामाङले पैसाका लागि शरीर बेच्न पछि नपर्ने पार्वती उर्फ पारुको रुपमा आफूलाई प्रस्तुत गर्नेछन्। 'तिमी मलाई पैसाको साटोमा घर परिवार दिन सक्छौ ? मलाई बिहे गर्न सक्छौ ? मलाई श्रीमती बनाएर घर लैजान सक्छौ ?' पैसा पाउनका लागि रात बिताउन तयार हुने युवतिको प्रतिनिधित्व गर्दै नाट्यप्रेमीको ध्यान तान्नेछन् ।

विवश बाबुले मन्तुराम पात्रको माध्यमबाट ग्रामिण परिवेशलाई स्मरण गराउँदै शहर भन्दा गाउँनै सुन्दर रमणीय भएको प्रष्ट्याउन खोज्नेछन् । 'यि शहरका मान्छेहरु, हाम्रो गाउँ गयो भने गोबर गनायो भनेर छि छि र दुरदुर गर्छन् आफ्नो शहरको यस्तो गन्हाउने दुर्गन्ध दिन दिनै सुँघेर बस्दा रहेछन् ।' मन्तुरामले शहरको दुर्गन्ध र शहरमा हरेक रात हुने विकृतिप्रति व्यङ्ग गर्छन् ।

रमेश बाबुले लोकेन्द्र पात्रको माध्यमबाट शहरमा विभिन्न विकृतिमा फसेको युवाको रुपमा आफूलाई ढाल्नेछन् । 'बिहे बिहे बिहे, बिहेगरेपछि दिने सबचिज दिएको छु, भन अरु के चाहियो?' लोकेन्द्रले पैसाको आडमा अवोध युवतिलाई आफ्नो इच्छा अनुसार प्रयोग गर्न खोज्ने युवाको प्रतिनिधि बनेर रंगमञ्चमा देखिनेछन् । ममता कार्कीले बुनु पात्रमार्फत आफूलाई उतादैछन् । 'म यो कापी किताब पढ्दिन दिदी किनकी यसमा तपाइँको बैश पोखिएको छ लत्पतिएको छ ।' गलत कार्यबाट आर्जित पैसालाई घृणा गर्ने स्वभावका साथ उनले प्रस्तुति राख्नेछिन् ।

पछिल्लो क्रममा पोखरेली रंगमञ्चमा युवाहरुको आर्कषण बढ्दै गएकोले नाटकको मञ्चनले तिव्रता पाउन लागेको हो । पञ्चामृत नाट्य समूहको तेस्रो प्रयासमा यो नाटक पोखरामा मञ्चन गरिन लागेको संयोजक परिवर्तनले जनाए । समुहको पहिलो प्रयासमा गत बैशाखमा पुलिस र प्यास र भदौमा 'मौसम हराएको देश' नाटक मञ्चन गरेको थियो । पञ्चामृत समूहले पोखरामा नाटकघर निर्माण गर्ने जनाएको छ । यो समूहको सडक नाटक देखाउने योजना समेत छ ।

प्रतिक्रियाका लागि :
popdiary@gmail.com

सल्भ नेपाल र सृजनाबीच अन्तरक्रिया

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १० मंसिर ।

विपन्न तथा बैंकको पहुँचबाट टाढा रहेका महिलाहरुलाई आर्थिक आत्मनिर्भर तथा सामाजिक कार्यमा सक्रिय पोखराको सृजना बैंकिङ्ग र धनकुटाको सल्भ नेपालबीच अन्तरक्रिया कार्यक्रम पोखरामा सम्पन्न भएको छ । संस्थागत क्षमता अभिवृद्धिका लागि पोखरा आएको सल्भ नेपालका सदस्यहरुले सृजना विकास केन्द्रद्वारा सञ्चालित सृजना बैंकिङ्ग अवलोकन पश्चात आयोजित कार्यक्रममा संस्थागत अनुभव आदान-प्रदान भएको थियो । कार्यक्रममा सृजना बैंकिङ्गका कार्यकारी प्रमुख विरबहादुर अधिकारीले सृजना बैंकिङ्ग मार्फत २७ हजार महिलाहरुलाई ७९ करोड सामूहिक ऋण लगानी भएको बताए । सल्भ नेपालका कार्यकारी निर्देशक राजेन्द्र प्रधानले लघुवित्त कार्यक्रमले महिलाको क्षमता विकासमा देशमै महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको बताए ।

कार्यक्रमका अध्यक्ष तथा सृजना विकास केन्द्रका कार्यवाहक अध्यक्ष कृष्ण थापाले लघुवित्तको विकासमा सबै संस्थाको सहकार्य महत्वपूर्ण रहने हुँदा सृजना र सल्भ नेपालको मितेरी सम्बन्धले सकारात्मक सन्देश दिने बताए ।

कार्यक्रममा सल्भ नेपालका महासचिव शान्ता दाहाल, सृजना विकास केन्द्रका महासचिव मिन प्रसाद भट्टराई, सचिव विश्व श्रेष्ठ लगायतले संस्थागत विकासले सामाजिक भावनाको विकास हुने धारणा राखेका थिए ।

२०३७ सालमा स्थापना भएको सृजना विकास केन्द्रले सामाजिक उत्तरदायित्वमूलक कार्य सृजना वाल गृह, सृजना बोरिङ्ग र सृजना बैंकिङ्ग मार्फत चार जिल्लामा आफ्नो कार्य गर्दै आएको कोषाध्यक्ष इन्द्र पौडेलले बताए ।

सस्तो व्यापार मेला जारी

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १० मंसिर ।

पृथ्वीचोकस्थित बाँस्तोला कम्प्लेक्समा बिहीबारदेखि सुरु भएको दोस्रो सस्तो व्यापार मेलामा दुई दिनमा ७० लाख कारोबार भएको छ । मेला संयोजक माधव बास्तोलाका अनुसार दुई दिनमा १५ हजार दर्शकले मेलाको अवलोकन गरेका छन् । १५ गतेसम्म चल्ने महोत्सवमा लोक दोहोरी धमाका, नवप्रतिभाको खोजी अभियान अन्तर्गत खुल्ला नृत्य प्रतियोगिता (प्रदेश तारा), विश्वका विभिन्न ठाउँमा पाइने सबै प्रकारका कुकुरको प्रदर्शनी, हिरादेखि जिरासम्म र नुनदेखि सुन सम्मका सम्पूर्ण सामान एकै थलोमा पाइने र कृषि प्रदर्शनी छ । प्रदेश तारामा प्रथम हुनेलाई नगद ३० हजार, दोस्रोलाई १५ हजार र तेस्रोलाई १० हजार र सान्त्वना पुरस्कार दुई जनलाई ५/५ हजारका दरले प्रदान गरिने छ । प्रदेश तारा तीन चारणमा गरी विजेता घोषणा गरिने बास्तोलाले बताए । अडिसनमा ३३ जना सहभागी भएका थिए ।

लोक दोहोरी धमाकामा प्रजापति पराजुली, पुरुषोत्तम न्यौपाने, बद्री पंगेनी, पशुपति शर्मा, राजु परियार, जानकी तारामी मगरका साथै कास्की र गण्डकी चर्चित गायक गायिकाहरुको प्रस्तुति रहनेछ । शनिबार राजु परियार लगायतका चर्चित कलाकारको प्रस्तुति रहनेछ ।

सेक्युरिटी गार्डमा वैदेशिक रोजगारमा जानको लागि तालिमको सुवर्ण अवसर

Abudhadi को Spark middle Cast Star Skill Force, UAE को DPS, कतारको Group-4, बहराईन, मकाउ लगायतका देशहरुमा सेक्युरिटी गार्डमा जान चाहनेहरुलाई यस प्रा.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको Diplomatic सेक्युरिटी गार्ड तालिम, अंग्रेजी भाषा र अन्तरवार्ताको तयारी कक्षाहरु सञ्चालन भइरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गरि आफ्नो सुनौलो भविष्यको सुनिश्चित गर्नुहोला।

हाम्रो विशेषताहरू :
❖१००% उत्तीर्ण गराउन सफल।
❖छोटो समयमा नै ख्याती प्राप्त गुणस्तरीय तालिम।
❖DPS र PSBD का Objective Questions Answer को प्राक्टिकल र मोडल Questions Answer को अध्ययन गराइने।

सम्पर्क
आर्मोर ग्रुप सेक्यूरिटी सर्भिस एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि
पृथ्वीचोकबाट १०० मि. तल एयरपोर्ट जाने बाटोमा
(मुक्तिनाथ विकास बैंकको ठीक अगाडि, पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन -तल्लो तलामा)
फोन नं. ०६१-५३०७२४, मो.९८४६३५५३४२,९८०६७०८२४६

सस्तोमा जहाज टिकट

सस्तोमा राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय हवाईजहाज टिकट तथा टुरिष्ट बस टिकट चाहिएमा साथै विदेशमा सामान पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

World Int'l Travels & Tours Pvt. Ltd.
Newroad, Darbarthok Marga, Pokhara-9
Ph: 061-523753, 526409, 9856032747

विदेश जानेहरूका लागि सुवर्ण अवसर

Macow, Abudabi को Spark, Middle East, Star र Al Jaber Coin दुवई र कतारको Grup-4 Security कम्पनीहरुमा जान चाहनेहरुलाई यस प्रा.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सेक्यूरिटी गार्ड तालिम र अंग्रेजी भाषाको तयारी कक्षाहरु संचालन भैरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।

हाम्रा विशेषताहरू :- तयारी कक्षा धमाधम चलिरहेको छ ।
❖शतप्रतिशत उत्तीर्ण गराउन सफल ❖आफ्नै मेनपावर कम्पनीबाट प्रोशेस गराईने ।
❖१ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्यूरिटी गार्डमा पास गराउन सफल

सम्पर्क | **फेवा सेक्यूरिटी एण्ड वर्कर सर्भिसेज प्रा.लि.**
पृथ्वीचोकबाट २०० मिटर तल (स्याङ्जा जाने बाटो)
होटल दिपमाला संगै
फोन:०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०४१४९२

अनेक समस्या सफल उपचार

ग्याष्ट्रिक: खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, झुसिल ढकार आउने जस्तो सुकै पुरानो ग्याष्ट्रिकको सफल उपचार ।

यौन समस्या:- सिघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार ।

महिला सम्वन्धि समस्या
महिनामारी गडवढी, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट ढाड कम्मर दुख्ने, पेट तथा छातीमा भएको सेतो धर्सा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाईट गर्ने, यौन चाहानामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वेदिक पद्दतिबाट सफल उपचार ।

जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने

सुन्दरता:- कालो चायाँ पोतो, डण्डिफोर, दाग धब्बा, मखिया, कोठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।

दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने ।

थप उपचार:- प्रेसर, सुगर, जण्डिस, पिनास, पाइल्स, दम साथै बाथ, ढाड कम्मर, हाड जोर्नी पुरै शरिर दु:खाई ठिक पार्ने मसाज तेल ।

शितल आयुर्वेद फर्मा
पृथ्वीचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फ्रि होम डेलिभरि
फोन नं.०६१-५३१८६७, ०६-१२२९९९८, मो. ९८४६१३७४१८

सार्वजनिक सूचना

यस ले.न.पा वडा नं. ८, बस्ने पदमलाल पुवालीको तुलसी पुवालीको नाममा रहेको साविक शिशुवा ३ को कित्ता नं. ११४८३ क्षेत्रफल ०-४-०-० को जगगामा घर नक्सा पास गर्नुपर्ने भएको र पश्चिमतर्फका सधियारा फेला नपरेकोले कोहि कसैलाई बाधा अड्चन पर्ने भए आजका मितिले ७ दिन भित्रमा यस कार्यालयमा सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्दछौं ।

कि.नं.	पूर्व	पश्चिम	उत्तर	दक्षिण
११४८३	११६१३	११६१२	बाटो	१८६

सम्पर्क : लेनपा कार्यालय वा फोन : ०६१-५६०३८०

सार्वजनिक सूचना

यस ले.न.पा वडा नं. ७, बस्ने माधब रानाभाटको छोरा रवि रानाभाटको नाममा रहेको साविक अर्घौं १ को कित्ता नं. २६०० क्षेत्रफल ०-६-१-१ को जगगामा घर नक्सा पास गर्नुपर्ने भएको र उत्तर र दक्षिण तर्फका सधियारा फेला नपरेकोले कोहि कसैलाई बाधा अड्चन पर्ने भए आजका मितिले ७ दिन भित्रमा यस कार्यालयमा सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्दछौं ।

कि.नं.	पूर्व	पश्चिम	उत्तर	दक्षिण
२६००	२६४३	बाटो	२३१८	२६०१

सम्पर्क : लेनपा कार्यालय वा फोन : ०६१-५६०३८०

सार्वजनिक सूचना

यस ले.न.पा वडा नं. ८२, बस्ने मनबहादुर तामाङकी श्रीमती आशा तामाङको नाममा रहेको साविक अर्गौं २ को कित्ता नं. २५६३ क्षेत्रफल ०-४-२-१ को जगगामा घर नक्सा पास गर्नुपर्ने भएको र पश्चिम र दक्षिणतर्फका सधियारा फेला नपरेकोले कोहि कसैलाई बाधा अड्चन पर्ने भए आजका मितिले ७ दिन भित्रमा यस कार्यालयमा सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्दछौं ।

कि.नं.	पूर्व	पश्चिम	उत्तर	दक्षिण
२५६२	५६८३समेत	२५६१	१२८	बाटो

सम्पर्क : लेनपा कार्यालय वा फोन : ०६१-५६०३८०

सार्वजनिक सूचना

यस ले.न.पा वडा नं. ८, बस्ने पूर्णबहादुर थापाको छोरा डम्बर बहादुर थापाको नाममा रहेको साविक शिशुवा ३ को कित्ता नं. ८७२ क्षेत्रफल ०-५-१-३ को जगगामा घर नक्सा पास गर्नुपर्ने भएको र कुनै पनि सधियारा फेला नपरेकोले कोहि कसैलाई बाधा अड्चन पर्ने भए आजका मितिले ७ दिन भित्रमा यस कार्यालयमा सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्दछौं ।

कि.नं.	पूर्व	पश्चिम	उत्तर	दक्षिण
८७२	१३७६६	१३८५५	बाटो	१३८६१

सम्पर्क : लेनपा कार्यालय वा फोन : ०६१-५६०३८०

सार्वजनिक सूचना

यस ले.न.पा वडा नं. ८, बस्ने गणेश थापाकी श्रीमती सावित्रा थापाको नाममा रहेको साविक शिशुवा ३ को कित्ता नं. ६००४ क्षेत्रफल ०-५-१-२ को जगगामा घर नक्सा पास गर्नुपर्ने भएको र पश्चिम र दक्षिणतर्फका सधियारा फेला नपरेकोले कोहि कसैलाई बाधा अड्चन पर्ने भए आजका मितिले ७ दिन भित्रमा यस कार्यालयमा सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्दछौं ।

कि.नं.	पूर्व	पश्चिम	उत्तर	दक्षिण
६००४	१२१४	६००३	बाटो	सुनिता त्रिपाठी

सम्पर्क : लेनपा कार्यालय वा फोन : ०६१-५६०३८०

खुशीको खबर !

के तपाईलाई लागोभागो भई छेदभेद गर्दै हुनुहुन्छ ? चिन्ता नगर्नुहोस्, अकलाको गउडो पार लगाउने देवी हुनुहुन्छ । साथै ढाड दुखेको, वाथ, शुक्री, बाँझोपन हटाउने, ग्याष्ट्रिक,रक्सी छुटाउने औषधि समेत पाइन्छ । *महिनावारी भएको ७ दिन र जूठो परेको १ वर्षपछिमात्र आउने ।*

अकलादेवी चढेकी अधिकारी (मिरुवाचोक प्रतिक्षालय नजिक)
वडा नं. २ घर नं. २ । सम्पर्क : ९८४६२८५९५९

"रंगहरूको अन्तिम गन्तव्य"

आकर्षक एवं विश्वसनीय रंगरोगनका लागि सम्झनै पर्ने पसल
योर्स ट्रेड कन्सर्न
एशियन पेन्टस्, रोयल ईस्पायराका साथै सिपेजको समस्या सावधान , वाटर प्रुफिङ गरिन्छ ।
फोन : ०६१-४३०१६४, मो. ९८५६०३०९८७, ९८४६३३६३५१
अमरसिंहचोक, पोखरा, कास्की
डिलर: एशियन पेन्ट
नेपालमा सर्वाधिक रूचाईएको पेन्ट

पोखरामा पहिलो पटक

➲ यौनबर्द्धक : लिङ्को साइज, पावर बढाउन, शिघ्र स्खलन रोक्न, विश्व विख्यात हर्बल सप्लिमेन्ट उपकरण, मसाज तेल (महिला पुरुष दुवैको लागि)
☞ स्तन बढाउन, घटाउन, टाइट गर्न, नुपताङ्ग कसिलो बनाउन, पेटको चिरा हटाउन।
☞ केश झर्न रोकी उमार्ने तेल, Hair Building Fibers.
☞ Cuit Face बनाउन रुप अमृत (Inddian), Fair Look
☞ उचाई बढाउन Step Up, Triple Height
☞ तौल बढाउन (B.D.P) Body Buildo घटाउन (More Slim)
☞ थाहै नदिई जाँड रक्सी चुरोट, खैनी, गाँजा तथा ड्रग्स छुटाउन।
☞ ढाँड तथा जोर्नी दुखाई ठिक पार्न, सन्धी सुधा पेनकिल।

साथै डि.भी. तथा पत्रपत्रिकामा विज्ञापन हुने सम्पूर्ण सामान हेर्बलमा तथा घुमा बिक्री गरिन्छ।

❖ अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home

पोखरा हर्वल होम्स
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919
फ्रि होम डेलिभरी

जनप्रिय क्याम्पसका विद्यार्थीलाई ट्राफिक प्रशिक्षण

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १० मंसिर ।

जनप्रिय बहुमुखी क्याम्पसको २५औं वार्षिकोत्सव एवं रजत जयन्ति महोत्सव तथा ३२औं फणिन्द्र स्मृति दिवसको पूर्वसन्ध्यामा अनेरास्ववियू क्याम्पस कमिटीले ट्राफिक सचेतना कार्यक्रम आयोजना गरेको छ । 'तीब्र गति जीवनको क्षति' नाराका साथ शुक्रबार विहान क्याम्पस सभाहलमा भएको सचेतना कार्यक्रममा जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय कास्कीका प्रहरी नायव निरिक्षक राजेन्द्र कार्कीले ट्राफिकको परिचय, उद्देश्यहरु, ट्राफिक नियमहरु, दुर्घटनाका कारणहरुबारे विद्यार्थीलाई सहजीकरण गरेका थिए । पछिल्लो समयमा दुर्घटनाका कारण विश्वमा प्रत्येक दिन तीन हजार दुई सय जनाको सवारी दुर्घटनामा मृत्यु हुने गरेको र नेपालमा ५-७ जनाको मृत्यु हुने गरेको तथ्यांक प्रस्तुत गरे । कार्यक्रममा करीब चार सय विद्यार्थीको सहभागिता थियो ।

यसअघि कार्यक्रमको शुभारम्भ गर्दै युवा परिषद नेपाल, कास्कीका अध्यक्ष एवं अनेरास्ववियू केन्द्रिय कमिटीका सदस्य आर्शिवाद सुवेदीले अनेरास्ववियू जनप्रिय बहुमुखी क्याम्पस कमिटीले सदैव समय सान्दर्भिक कार्यक्रम गरि बिद्यार्थीको मन जित्न सफल भएको र वर्तमान समयमा युवाहरु कुनै राजनीतिक पार्टीको भर्याङ नबनी समाज परिवर्तन र सहि दिशामा लाग्नुपर्ने बताए ।

विशेष अतिथि अनेरास्ववियू केन्द्रिय कमिटीका सदस्य ज्ञानु भुजेलले विद्यार्थीमा राजनीतिक चेत हुन आवश्यक रहेको तर शिक्षालयमा राजनीति नगरी यस्तै रचनात्मक कार्य गर्न सुझाव दिईन् । त्रिवि जिल्ला कमिटी कास्कीका अध्यक्ष बिबेक देवकोटाले ट्राफिक सचेतना कार्यक्रम विद्यार्थीहरुका माझल्याउनु उदाहरणीय र उल्लेखनीय भएको बताए। कार्यक्रमको अध्यक्षता समेत गरेका क्याम्पस कमिटी अध्यक्ष अनिल खड्काले कमिटी शैक्षिक गतिविधिमा मात्र ध्यान केन्द्रित नगरी सामाजिक क्षेत्रमा पनि सदैव लागिरहने र एउटा समुन्नत समाजको निर्माण गर्ने अभियानमा रहेको बताए । कार्यक्रममा कमिटीका उपाध्यक्ष सुनिल पोखेलले स्वागत मन्तव्य र कमिटीका सचिव गोबिन्द महतले संचालन गरेका थिए । अनेरास्ववियू रापस क्षितिज पौडेल, त्रिवि जिल्ला सम्मेलन आयोजक कमिटीका सह-संयोजक शंकर सैंजु, भुगोल जिल्ला कमिटीका सहसचिव सञ्जय पौडेल, त्रिवि जिल्ला सदस्य बिनोद भण्डारी, जीवन सुबेदी, करुणा गुरुङ लगायतको सहभागीता रहेको थियो ।

एन प्याब्सान खेलकुद महोत्सव शुरु

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १० मंसिर ।

निजि तथा आवासिय विद्यालयहरुको छाता संगठन राष्ट्रिय निजि तथा आवासिय विद्यालय एसोसियसन नेपाल, कास्की (एन प्याब्सान कास्की) ले आयोजना गर्न लागेको खेलकुद महोत्सवको तयारी तिव्र पारिएको छ। एन प्याव्सान कास्कीको यो ११ औ संकरण हो। महोत्वसव मंसीर १४ गतेदेखि १७ गते सम्म पोखरा रंगशालामा सञ्चालन हुने शुक्रबार पत्रकार सम्मेलन गरि जानकारी दिईयो।

'एन प्याब्सान कास्कीको सङ्कल्प : खेलकुद शिक्षाको अभिन्न अङ्ग' भन्ने मुल नार लिएको उक्त प्रतियोगितामा भलिबल, फुटबल, वास्केटबल, ह्याण्डबल, टेबुलटेनिस खेलहरु आधारभूत र मावि तहमा छात्र र छात्रा समूहमा खेलाईनेछ। एथलेटिक्स विधाका सम्पूर्ण खेलहरु महोत्सवमा खेलाईने एन प्याव्सान कास्कीका अध्यक्ष रामबहादुर मोचीले जानकारी दिए।

उनका अनुसार महोत्सवमा प्रत्यक्ष र परोक्षरुप्मा गरि ४५ विद्यालयका लगभग सात हजार खेलाडी मैदानमा प्रतिस्पिर्धाका लागि उत्रनेछन् भने लगभग २५ हजार विद्यार्थी अभिभावकले महोत्सवको अवलोकन गर्नेछन्।

महोत्सवको उद्घाटन युवा तथा खेलकुद मन्त्री दलजीत श्रीपालीले गर्नेछन् भने समापन मंसिर १७ गते दुई वजे रंगशालामा हुने छ। महोत्सव सम्पन्न गर्नका लागि करिव १४ लाख रुपैया खर्च लाग्ने अनुमान गरिएको छ। विद्यार्थीहरुको शारिरीक एवम् मानसिक विकासका लागि उनीहरुमा अनुशासन र मिहेनत गर्ने बानिको विकासका लागि तथा राष्ट्रले खोजेको भोलीको कर्णधार खेलाडी उत्पादन गर्ने राष्ट्रिय लक्ष्यलाई हातेमालो गर्ने उद्देश्यले महोत्सव आयोजना गर्न लागिएको हो। महोत्सवलाई सफल बनाउनका लागि एन प्याव्सान कास्कीका अध्यक्ष रामबहादुर मोचीको संयोजकत्वमा मूल आयोजक समिति र विभिन्न उपसमिति समेत गठन गरिएको छ। प्रतियोगितामा चार सय ४५ विद्यार्थीले विभिन्न विधामा मेडल प्राप्त गर्ने पुरस्कार व्यवस्थापन उपसमिति संयोजक भिम न्यौपानेले जानकारी दिए। गत वर्ष कास्की मोडनाईज्ड चायाम्पियन भएको थियो।

औपचारिक उद्घाटन मंसिर १४ गते भएपनि शुक्रबार देखि अनौपचारिक खेल शुरु भएको छ। शुक्रबार छात्र र छात्रा तर्फको फुटबलखेल शुरु भएको छ। छात्र तर्फ शुक्रबार सिद्धिविनायक वोर्डिङ स्कूल र लिटिल फ्लावर एजुकेशन बीच भएको खेलमा सिद्धिविनायकले लिटिल फ्लवारलाई ३-० ले पराजित गऱ्यो।

न्यू लेखनाथ पब्लिक र होलीमाउण्ट बोर्डिङ स्कूल विच भएको खेलमा निर्धारित समयमा गोल नभएपछि खेल टाईब्रेकरमा पुगेको थियो। टाइब्रेकरमा न्यू लेखनाथले होलि माउण्टलाई ४-० ले पराजित गऱ्यो। त्यसैगरि पुस्पसदन एकडेमीले गोर्खा बोर्डिङ स्कूललाई ५-०ले पराजित गऱ्यो भने शान्तिवाटिकाले नेशनल क्रियशनलाई २-० ले पराजित गऱ्यो।

त्यसैगरी सनराईज प्रिपारेटोरी बोर्डिङ स्कूलले अञ्जुली बोर्डिङ स्कूललाई ३-२ ले पराजित गऱ्यो। सिद्धार्थ लवडेल बोर्डिङ स्कूलले डायमण्ड मोडेल स्कूललाई टाईब्रेकरमा ९-८ ले पराजित गऱ्यो।चिल्ड्रेन्स एकेडेमीले अल्फा एकेडेमीलाई ४-० र मर्निङग्लोरी एकेडेमिक स्कूलले इमानुयल बोर्डिङ स्कूललाई ३-० ले पराजित गऱ्यो।

त्यसैगरी शुक्रबार नै भएको छात्र सेभेन ए साईड तर्फ हेमजा बोर्डिङ स्कूलले त्रिवेशणी पब्लिकलाई टाइब्रेकरमा ३-० ले पराजित गऱ्यो। इमानुयल बोर्डिङ स्कूलले बागमार एकेडेमीलाई टाईब्रेकरमा २-१ ले पराजित गऱ्यो। त्यस्तै ज्ञानज्योति विद्याकुञ्जले रत्नज्योति माविलाई ४-० र हार्वड एकेडेमीले अन्जुली बोर्डिङ स्कूललाई २-० ले पराजित गरेको प्रचार प्रसार उपसमिति संयोजक प्रेमराज अधिकारीले जानकारी दिए।

युनिप्स स्पोर्टस्मा कालिका माविलाई ४ स्वर्ण

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १० मंसिर ।

संस्थागत एवं निजी विद्यालय संगठन (यूनिप्स) को आयोजनामा पोखरा रंगसालामा जारी युनिप्स स्पोर्टस् मिट भोलि (शनिबार) विभिन्न खेलको फाईनल प्रतिष्प्रर्धासंगै स्पोर्टस् मिट सम्पन्न हुने भएको छ । दुई दिन लेखनाथमा अनौपचारीक रुपमा संचालन भई पोखरा रंगसालामा दुई दिन औपचारीक रुपमा संचालन भएसंगै शनिबार विभिन्न खेलहरुको फाईनल प्रतिष्प्रर्धासंगै युनिप्स स्पोर्टस् मिट समापन हुने भएको भएको युनिप्सका सचिवालय संयोजक शिव हरी सुवेदीले बताए । सुक्रबारको खेलमा कालिका वोर्डिङले ४, एकता माविले ३ स्वर्ण पदक जितेका छन । अघिल्लो खेलको नतिजा सहित दुबै बिद्यालयले हालसम्म ५/५ वटा स्वर्ण पदक जित्न सफल भएका हुन।

सुक्रबार मावि तर्फ छात्रको सटफुटमा कालिका वोर्डिङ स्कुलले स्वर्ण पदक जितेको छ । कालिकाका फिरोज श्रेष्ठले प्रथम स्थान हासिल गर्दै स्वर्ण पदक दिलाएका हुन । त्यसै गरी वेल नन एकेडेमीका ओम प्रकास लामाले रजत, सत्य साई बिद्या आश्रमका अमृत पुनले कास्य पदक ल्याउदा एकता माविका सुरेस घर्तीले सान्त्वना स्थान हासिल गरे। त्यसैगरी छात्रा माविको सटफुटमा होली एन्जल स्कुलले स्वर्ण पदक हात पार्यो । होली एन्जलकी रोसनी परियारले सटफुटमा प्रथम हुदै स्वर्ण पदक दिलाएकी हुन । वेल नन एकेडेमीकी कुसुम गुरुङले रजत पदक दिलाउदा कालिकाकी दिक्षा शर्माले कास्य तथा सत्य साईकी समिक्षा केसीले सान्त्वना स्थान हासिल गरेकी हुन ।

सटफुट निमावि छात्र तर्फ पिनाकल एकेडेमीले स्वर्ण पदक जितेको छ । पिनाकलका राजकुमार विकले प्रथम स्थान हासिल गरी स्वर्ण पदक दिलाउदा, वेल नन एकेडेमीका शिव विकले रजत पदक, स्माईल स्मल हेवन एकेडेमीका सन्दीप महताले कास्य पदक दिलाएका हुन । कालिका माविका कुसल जिसीले भने सान्त्वना स्थान हासिल गरे । छात्रा निमावि सटफुटमा गण्डकी एजुकेसन फाउण्डेनले स्वर्ण पदक जितेको छ । गण्डकीकी मीना तामाङले स्वर्ण पदक दिलाउदा, होलि एन्जलकी सुनेना नेपालीले रजत पदक, वेल ननकी अन्जना गुरुङले भने कास्य पदक दिलाएकी हुन । स्माईल स्मल हेवनकी प्रसान्ता जोशी सान्त्वना भईन ।

मावि छात्र तर्फको ८ सस मिटर दौडमा एकताकी अनिल थापाले स्वर्ण, सत्य साईका रविन नेपालीले रजत, कालिकाका पवन भण्डारीले कास्य पदक जित्दा कालिकाकै फिरोज श्रेष्ठले सान्त्वना स्थान हासिल गरे । ८ सय मिटर निमाविको छात्र तर्फ वेल ननका शिव विकले स्वर्ण, पिनाकलका राधेस आलेमगरले रजत, पिनाकलकै राजकुमार विकले कास्य पदक दिलाउदा होलि एन्जलका निर्मल परिवारले सान्त्वना स्थान हासिल गरे । मावि छात्रको २ सय मिटर दौडमा कालिकाका प्रविन केसीले स्वर्ण, माउन्ट हेवनका शुसिल आलेमगरले रजत, ज्ञानकुन्जका सुजन वास्तोलाले कास्य पदक दिलाउदा एकताका राजन परियार सान्त्वना भए । मावि छात्र ४ सय मिटर दौडमा एकताका अनिस थापाले स्वर्ण, वेल ननका सन्तोस खड्काले रजत, गण्डकी एजुकेसन फाउण्डेसनका लक्षिन कामीले कास्य पदक दिलाउदा र स्मल हेवनका सुमन पराजुलीले सान्त्वना भए ।

निमावि छात्र लङजम्पमा कालिकाकी स्वस्तीका क्षेत्रीले स्वर्ण, सत्य साईकी प्रतिभा गुरुङले रजत, होलि एन्जलकी सुनेना नेपालीले कास्य पदक दिलाउदा एकताकी सृष्टी शर्माले सान्त्वना स्थानमा आउन सफल भईन । प्रावि छात्रा तर्फको लङजम्पमा वेष्ट भिलेजकी सविना मियाले स्वर्ण, एकताकी सिम्रन रोकाले रजत, कालिकाकी मनिता खड्काले कास्य पदक ल्याउदा होली एन्जलकी स्नेहा परियारले सान्त्वना हुन सफल भईन ।

मावि छात्रा तर्फको लङजम्पमा माउन्ट हेवनकी सविता सेन्चुरीले स्वर्ण पदक जित्दा, होली एन्जलकी रोसनी परियारले रजत, कालिकाकी उमा रानामगरले कास्य पदक दिलाउदा वेल ननकी कुसुम गुरुङले सान्त्वना स्थान हासिल गरीन । मावि छात्र तर्फको लङजम्पमा माउन्ट हेवनका भवन सेन्चुरीले स्वर्ण, कालिकाका सविन भुजेलले रजत, वेल ननका रिकुस गुरुङले कास्य पदक दिलाउदा होली एन्जलका राजन कुवंरले सान्त्वना स्थान हासिल गरे ।

मावि छात्र हाईजम्पमा कालिकाका प्रविन क्षेत्रिले कास्य, गण्डकीका लक्षिन कामिले रजत, वेल ननका राम गुरुङले कास्य र एकताका राजन परियारले सान्त्वना स्थान हासिल गरे। हाईजम्प निमावि छात्रा तर्फ एकताकी निर्जला तिमिल्सिनाले स्वर्ण, स्माईल स्मल हेवनकी जमुना खनालले रजत, वेल ननकी तारा गुरुङले कास्य पदक दिलाउदा सत्य साईकी सविना पौडेल सान्त्वना भईन । प्रावि छात्रा हाईजम्पमा पन्चासे वोर्डिङ स्कुलका सुजन विकले स्वर्ण, वेल ननका शीशीर गुरुङले रजत, माउन्ट हेवनका विवेक परियारले कास्य पदक दिलाउदा एकताका अन्जन तिमिल्सिनाले सान्त्वना स्थान हासिल गरे ।

छात्रा निमावि तर्फको कपर्दी प्रतियोगिता अन्तर्गत तेश्रो स्थानको लागि सुक्रबार भएको प्रतिष्प्रर्धामा ज्ञानकुन्ज बिद्या आश्रमले कास्य पदक जितेको छ । ज्ञानकुन्जले एकता माविलाई २१-३ को फराकिलो अंकले पराजित गर्दै कास्य पदक हात पारेको हो ।

वादविवाद सम्पन्न

पोखरा १० मंसिर ।

पोखरा-२८,अर्मलामा अवस्थित रिभर डेल स्कुलले खुला नेपाली वादविवाद प्रतियोगिता शुक्रबार भव्य रुपमा सम्पन्न गरेको छ । विद्यालय प्राङ्गणमा भएको वादविवाद प्रतियोगितामा माध्यमिक तह तर्फ विज्ञान अभिशाप कि वरदान भन्ने विषयमा विद्यार्थीहरुले आ-आफ्ना तर्कहरु प्रस्तुत गरेका थिए । प्रतियोगितामा मावितर्फ कक्षा १० कि छात्रा प्रमिला केसी प्रथम, कक्षा १० कि छात्रा दिव्य गुरुङ द्वितीय, कक्षा १० कै छात्रा शीतल थापा तृतीय र कक्षा ९ का छात्रा कुशल जिसी चतुर्थ स्थान हाँसिल गर्न सफल भए । त्यस्तैगरी निमावि तह अन्तर्गत कक्षा ८ कि छात्रा प्रविना आचार्य प्रथम, कक्षा ७ का छात्र रवीन्द्र आचार्य द्वितीय, कक्षा ६ का छात्र सन्दीप आचार्य तृतीय र कक्षा ८ का छात्र विवश थापाले चतुर्थ स्थान प्राप्त गरे। निमावि तर्फका विद्यार्थीहरुले सहरीया जीवन भन्दा गाउँले जीवन सुखी हुन्छ भन्ने विषयमा आफ्ना तर्कहरु राखेका थिए । कक्षा ९ कि छात्रा अमृता तामाङको अध्यक्षतामा भएको प्रतियोगिताको निर्णायकमा नेपाली शिक्षक गोपाल खनाल र सामाजिक शिक्षक बोमबहादुर छन्त्याल रहेका थिए । प्रतियोगितामा निमावि तर्फ १२ र निमावि मावि तर्फ १० जना विद्यार्थीहरुले सहभागिता जनाएका थिए । कार्यक्रमको सञ्चालन विज्ञान शिक्षक राजु पोखेलले गरेका थिए ।

आवश्यकता

पुरुष कर्मचारी
संख्या : केही
सम्पर्क
कोशेली प्रकाशन
फोन :०६१-५२०६४४
(बिहान ८ बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म)

Study in **Japan**
Czech Republic
USA, Australia, Norway

❖100% Visa on previous session, Gap Acceptable & NAT/JLPT not required in **JAPAN** .
❖SLC passed can apply . April Intake
❖Almost all intake **czech Republic** .
❖Free Education in **Norway** & **Finland** .
❖Help to make all kind of documentation for any Countries .

Now Running IELTS, JLPT Classess

ROMAN EMPIRE
Education Foundation
Siddhartha Chowk-4, Chipledhunga, Pokhara (Opp .Rupakot Complex)
Tel .:061-531538, 9846449344, 9803652131

यौन तथा प्रजनन रोग सम्बन्धी डा. विनोद कुमार मिश्र मात्र १ दिनका लागि पोखरामा

धवन्तरी आयुर्वेद हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर धुमबाराही काठमाडौंमा कार्यरत तथा नेपाल १ टेलिभिजनबाट प्रशारित चर्चित कार्यक्रम रात परेपछिका कार्यक्रम प्रस्तोता डा.विनोद कुमार मिश्र यही मंसिर १२ गते आइतबार मात्र १ दिनका लागि पोखरा आउनुहुने भएकाले समयमै स्वास्थ्य परीक्षण गराई स्वास्थ्य लाभ लिनुहोस्।

पुरुषमा देखिने : शीघ्रपतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, उत्तेजना नहुने, पुरुष यौनाङ्ग चिलाउने, सरुवा यौन रोग, स्वप्नदोष।

महिलाहरुमा देखिने : स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, महिलाको यौनाङ्ग चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने, महिनावारीमा गढबढी हुने आदि।

सुन्दरता : अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डिफोर कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरू, दुवी, सेतो दुवीका साथै अन्य चर्मरोगहरू।

महिला वा पुरुषमा हुने (बाँझोपन) निःसन्तानको सफल उपचार

मलद्वार सम्बन्धी रोग : पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दुःख्ने, पोल्ने, दिसासंग रगत बग्ने आदि समस्याको सफल उपचार।

बिरामी जाँच्ने समय : बिहान ९:00 बजेदेखि बेलुकी ५:00 बजेसम्म

माता मनकामना आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
नयाँबजार, पोखरा (पुरानो कर कार्यालय नजिक) मागदर्शन एकेडेमीको ठीक अगाडि
फोन: ०६१-५३९१९४, ९८४६०४११३१, ९८०४१७२५३१
नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला।

बागलुङ नगरपालिका कार्यालयको
लेखापरीक्षणका लागि शिलबन्दी दरभाउपत्र सम्बन्धी सूचना !

प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०७३/०८/११ गते

यस कार्यालयको गत आ.व. ०७२।०७३ को सम्पूर्ण आर्थिक कारोबारको अन्तिम लेखापरीक्षणको कार्य सिलबन्दी दरभाउपत्रको माध्यमबाट नेपाल चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट्स संस्थाबाट सुचिकृत लेखापरीक्षकहरु मध्येबाट गराउनुपर्ने भएकोले इच्छुक ख श्रेणी वा सो भन्दा माथिल्लो श्रेणीका लेखापरीक्षकबाट निम्न शर्तको अधिनमा रही रु. १०।- को टिकट टांस गरी लेखापरीक्षणको शिलबन्दी दरभाउपत्र पेश गर्नुहुन सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

तपशिल

१. दरभाउपत्र यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले सात (१५)(२०७३/०८/२२) दिन भित्र यस कार्यालयमा कार्यालय समयभित्र दर्ता गराउनुपर्नेछ।
२. दरभाउपत्रमा के कति दररेटमा लेखापरीक्षण गर्न सक्ने हो सो को दर अंक र अक्षरमा स्पष्ट खुलाउनुपर्नेछ र अंक र अक्षर फरक परेमा अक्षरलाई मान्यता दिइनेछ।
३. दरभाउपत्र साथ नेपाल चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट्स संस्थाबाट प्राप्त गरेको पेशागत प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, आ.व. ०७३/०७४ का लागि नवीकरण भएको प्रमाणको प्रतिलिपि र आन्तरिक राजस्व कार्यालयमा दर्ता भएको स्थायी लेखा नम्बर दर्ताको प्रतिलिपि संलग्न गर्नुपर्नेछ।
४. दरभाउपत्र साथ यस कार्यालयको ने.बैं.लि. बागलुङमा रहेको च.हि.नं. २२-५१-४७६६ (०२२०३०००००००४००३००२) खातामा जम्मा गरेको रु. ३००।- को सक्कल भौचर वा नगरपालिका कार्यालयमा नगद दाखिला गरेको नगदी रसिद संलग्न गर्नुपर्नेछ।
५. रीत नपुगी आएको वा केरमेट भइ आएको वा कुनै शर्त राखी पेश भएको दरभाउपत्र उपर कुनै कार्बाही हुने छैन।
६. दरभाउपत्र सूचना प्रकाशित भएको मितिले सोहौ दिनको दिउसोको २.०० बजे विभिन्न कार्यालयका प्रतिनिधिको रोहवरमा खोलिनेछ। सो दिन बिदा परेमा त्यसको भोलिपल्ट सोही समयमा खोलिनेछ।
७ दरभाउपत्र स्वीकृत भएपछि लेखा परीक्षण कार्यमा लेखा परीक्षक स्वयं कार्यालयमा उपस्थित भै लेखा परीक्षण गर्नुपर्ने छ।
८. दरभाउपत्र स्वीकृत गर्ने वा नगर्ने सम्पुर्ण अधिकार कार्यालयमा रहनेछ।
९. अन्य कुरा बुझ्नुपरेमा कार्यालय समयभित्र कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुपर्नेछ।

कार्यकारी अधिकृत
बागलुङ नगरपालिका कार्यालय

सुनौलो पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिकका लागि अध्यक्ष/प्रधान सम्पादक **गंगाधर पराजुली**, निर्देशक **हरिमणि बराल**, संस्थापक सम्पादक **रीता गुरुङ**
कार्यालय : चिप्लेढुंगा (सुनौलो भवन), पोखरा, फोन:०६१-५३९४५५, फ्याक्स : ५२२२२२, Email : goldennewspkr@gmail.com, Website: www.goldennews.com.np, मुद्रण **गोल्डेन अफसेट प्रेस**, चिप्लेढुंगा, पोखरा